

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ  
на пришкольный лагерь (летний период)  
для школьников МОУ СОШ №5  
г. Миллерово

Утверждаю

Шаповалов Н.П.



Согласовано

Директор МОУ СОШ №5



Филоненко Т.И.

2024г

Сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях М.П. Тутельян В.А. Ред.2011г



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьный летний паперь

Неделя: 1

День: понедельник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	150	4,41	7,19	22,79	175,51	181	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	13,5	54	376	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		505	12,26	19,53	62,6	480,51		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Плов из курицы	210	21,52	25,63	36,65	467,18	291	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед		180	0,99	38,05	161,43	349		
Итого за день		700	31,43	32,3	125,97	950,97		235-65
		1 205	43,69	51,83	188,57	1431,48		

(лист 2)

Рацион: Школьный летний паперь

Неделя: 1

День: вторник

Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3	
	Пудинг из творога (запеченный)	150	24,72	20,88	42,72	459	222	
	Сметана	25	0,33	1,88	0,45	20,25	540	
	Какао с молоком.	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382	
	Фрукты или ягоды свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
Итого за Завтрак		500	36,15	34,75	101,65	868,07		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Тертель мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Обед		180	0,12	0,11	26,25	108,12	352	
Итого за день		730	18,53	67,26	113,01	1149,84		
		1 230	54,68	102,01	214,66	2017,91		235-65



Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	180	3,94	3,42	12,93	108	120	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Оладьи со сухим молоком	100/20	9,15	8,81	469,06	320,47	401	
	ФРУКТ кисло-молочный напиток	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386	
Итого за Завтрак		505	27,94	17,53	517,49	735,27		
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рагу из птицы	210	15,37	12,78	18,24	249,6	289	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед		180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за день		700	27,6	19,75	86,56	654,52		235-65
		1205	55,54	37,28	604,05	1389,79		

(лист 4)

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Оладьи из пшена	90	15,71	15,33	10,7	244,57	282	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	180	7,29	2,70	28,26	108,00	527	
	Кофейный напиток	505	23,87	23,86	75,37	624,22	379	
Итого за Завтрак		200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
Обед	Суп картофельный с фасолью.	90	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42	
	Салат из моркови	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Обед		180	0,99	0,18	18,18	76,32	349	
Итого за день		730	30,69	54,48	135,94	1203,66		235-65
		1235	54,56	78,34	211,31	1627,88		



Рацион: Школьный летний лагерь		Неделя: 1		День: пятница				№ рецептуры	Цена
				Пищевые вещества		Энергетическая ценность			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы			Энергетическая ценность	
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3		
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром изюмом(яблоком).	200	7,63	11,3	33,73	267,75	173		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Печенье .	55	4,13	5,39	40,92	229,36	332		
	Итого за Завтрак	500	17,95	25,41	104,48	719,1			
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540		
	Жаркое по-домашнему	210	15,26	37,27	20,65	482,66	259		
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389		
	Итого за Обед	705	24,58	44,36	82,15	844,83			
	Итого за День	1205	42,53	69,77	186,63	1563,93		235-65 (лист 6)	
	Рацион: Школьный летний лагерь		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3		
	Суп молочный с вермишелью.	180	3,94	3,42	12,93	108	120		
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379		
	Итого за Завтрак	505	10,32	12,29	57,13	393,82			
Обед	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102		
	Котлеты .биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171		
	Капуста тушеная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321		
	Хлеб пшеничный(обогашенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогашенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349		
Итого за Обед	730	30,59	41,63	139,9	1088,94				
Итого за День	1235	40,91	53,92	197,03	1482,76		235-65		



Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	200	5,51	9,26	38,48	262,95	174	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		510	20,83	24,28	89,69	663,95		
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Печень по-строгановски	90	12,65	10,5	6,7	172,5	255	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из свежлы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сок фруктовый или ягодный.	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
<b>Итого за Обед</b>		730	30,42	27,9	114,54	850,05		
<b>Итого за день</b>		1 240	51,25	52,18	204,23	1514		235-65

(лист 8)

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Вареники ленивые отварные со сметаной.	200/20	25,16	18,06	23,4	357,08	218	
	Фруктут кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386	
	Фрукты или ягоды свежие. (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
		500	36,22	21,83	49,21	599,88		
	<b>Итого за Завтрак</b>		200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200						
	Сметана	5	0,07	0,38	0,09	4,05	540	
	Улещ.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Овощи натуральные свежие (помидор )	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71,01	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
		735	24,39	39,45	112,88	927,67		
	<b>Итого за Обед</b>		1 235	60,61	61,28	162,09	1527,55	



Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Фрикадельки в соусе	90/40	10,68	14,47	22,36	279,81	280	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак		505	16,11	50,3	65,2	795		
Обед	Борщ с капустой и картофелем.	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Котлеты (Биточки) рыбные.	90	11,36	15,38	13,76	240,19	234	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Икра овощная свекольная.	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Сок фруктовый или ягодный.	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		730	27,47	43,9	126,57	1028,66		
Итого за день		1 235	43,58	94,2	191,77	1823,66		235-65

(лист 10)

Рацион: Школьный летний лагерь

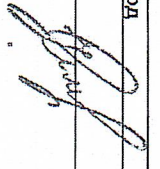
Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1		
	Макаронны отварные с сыром	150/20	11,51	13,53	29	284,24	204		
	Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
	Какао с молоком.	200	3,87	3,1	25,17	145,36	382		
	Итого за Завтрак		505	18,09	24,35	80,2	617,6		
	Обед		200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Сул картофеля с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Салат из белокочанной капусты свежий	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
Итого за Обед		180	0,99	38,59	38,05	161,43	349		
	Компот из смеси сухофруктов	730	36,17	127,35	127,35	1023,91			
Итого за день		1 235	53,26	62,94	207,55	1641,51		235-65	

Итого за период	12 260	500,61	663,75	2367,89	16220,47		
Среднее значение за период		50,1	66,4	236,8	1622		

Составил \_\_\_\_\_ Администратор



Утвердил \_\_\_\_\_

