

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на пришкольный лагерь (весенний период)
для школьников МОУ СОШ №5

г. Миллерово

Согласовано

Директор МОУ СОШ №5

Шаповалов Н.Н.



Филоненко Т.И.



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

Меню приготовляваемых блюд

Литон: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/5/10	4,08	5,8	9,89	108	3		
	Суп молочный с вермишелью.	200	4,38	3,8	14,36	120	120		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
Итого за Завтрак		565	12,84	11,49	71,76	456			
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82		
	Трица отварная с соусом.	70/30	24,02	30,69	1,51	377,96	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47		
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Сок фруктовый или ягодный.	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
	Итого за Обед		760	37,04	44,78	106,6	987,85		
	Итого за день		1 325	49,88	56,27	178,36	1443,85		232,31

(лист 2)

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена	
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/5/10	4,08	5,8	9,89	108	3		
	Омлет натуральный (горошек овощной (консервированный).	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,89	0,06	1,86	11,43	131		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Кофейный напиток	200	1,5	0,5	21	79,8	379		
Итого за Завтрак		545	24,93	34,05	76,53	568,08			
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102		
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/30	9,75	4,95	3,8	105	229		
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128		
	Салат из свежих отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52		
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,75	42,28	179,37	349		
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
	Хлеб ржано-пшеничный	760	26,62	58,86	118,75	1159,14			
	Итого за Обед		1 305	51,55	92,91	195,38	1727,22		232,31

Завтрак	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
Итого за Завтрак		Вареники лепивые отварные со сметаной.	170/30	22,88	16,42	21,28	324,62	218		
		Фруктовый кисель-молочный напиток	200	12	4	16	212	386		
		Фрукты или ягоды свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338		
Итого за Обед		Шиш из свежей капусты с картофелем.	500	35,14	20,59	48,69	588,62			
		Котлеты, биточки мясные.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88		
		Макаронные изделия отварные с маслом.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268		
Итого за Обед		Салат из соевых стручков с луком.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203		
		Сок фруктовый или ягодный.	60	0,51	3,03	1,65	35,46	21		
		Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	84,8	389		
		Хлеб ржанно-пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
		Хлеб пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
		Чай с сахаром.	750	25,65	41,29	105,7	913,2			
		Итого за Обед	1 250	60,79	61,88	154,39	1501,82		232,31	

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Завтрак	Применение пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность			
Итого за Завтрак		Оладьи.	120	9,23	9,18	61,23	364,8	401		
		Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540		
		Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181		
Итого за Обед		Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
		Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376		
		Итого за Завтрак	550	17,24	20,28	119,25	742,92			
Итого за Обед		Суп картофельный с фасолью.	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102		
		Печень, тушеная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261		
		Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
		Капуста тушеная.	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321		
		Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
Итого за Обед		Хлеб ржанно-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527		
		Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349		
		Итого за Обед	750	35,01	60,18	143,73	1299,97			
Итого за день			1 300	52,25	80,46	262,98	2042,89		232,31	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	26,98	27,54	28,77	478,35	223	
	Сливенное молоко	20	7,9	8,7	54,4	320	579	
	Фруктовый кисломолочный напиток	200	12	4	16	212	386	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	330	
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за завтрак		500	49,98	41,4	133,77	1168,55		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Тертая мясная с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ржаная с маслом	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы с огурцами соевыми	60	0,85	3,62	3,77	51	55	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Конфеты	20	1,96	6,94	10,08	100	331	
Итого за обед		770	18,01	62,59	92,6	1019,24		
Итого за день		1 270	67,99	103,99	228,37	2187,79		232,31
Итого за период		6 450	282,46	395,51	1017,48	8903,57		
Среднее значение за период			56,5	79,1	203,5	1780,7		

Составил

Администратор

Утвердил

