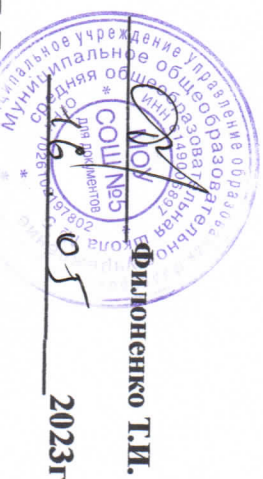


**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
**на пришкольный лагерь (летний период)**  
**Для школьников МОУ СОШ №5**  
**г. Миллерово**

**Согласовано**

**Директор МОУ СОШ №5**

**Шаповалов Н.Н.**



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

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школьный летний 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	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3	
	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	
Итого за Завтрак	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
		515	15,93	20,68	62,81	506,51		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Плов из курицы	150/90	24,59	29,3	41,89	533,92	291	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1		42,28	179,37	349	
		750	34,61	35,97	135,44	1035,65		
Итого за день		1 265	50,54	56,65	198,25	1542,16		229-01

Рацион: Школьный летний 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	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	0,65	3,75	0,9	40,5	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	36,47	36,62	102,1	888,32		
	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	82	
Обед	Тефтели мясные с соусом	90/40	8,23	19,04	13,72	263,55	279	
	Каша рассыпчатая ржаная с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
Итого за Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Кисель из яблок свежих.	180	0,12	0,11	26,25	108,12	352	
Итого за день		770	17,86	63,46	94,82	1040,26		
Итого за Обед		1 270	54,33	100,08	196,92	1928,58		229-01



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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Оладьи со слущенным молоком	100/20	9,15	8,81	469,06	320,47	401	
	Фруктут кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386	
	<b>Итого за Завтрак Обед</b>		<b>505</b>	<b>27,94</b>	<b>17,53</b>	<b>517,49</b>	<b>735,27</b>	
Итого за Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рагу из птицы	150/90	17,57	14,61	20,85	285,26	289	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед	Сок фруктовый или ягодный	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
		730	29,8	21,58	89,17	690,18		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 235</b>	<b>57,74</b>	<b>39,11</b>	<b>606,66</b>	<b>1425,45</b>		<b>229-01</b>
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 пшеницы	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	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Кофейный напиток	180	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Завтрак Обед		<b>505</b>	<b>23,87</b>	<b>23,86</b>	<b>75,37</b>	<b>624,22</b>	<b>379</b>	
	Суп картофельный с фасолью	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90/40	12,68	6,44	4,94	136,5	229	
Итого за Обед	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	42	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99	0,99	38,05	161,43	349	
Итого за Обед		<b>770</b>	<b>34,59</b>	<b>56,46</b>	<b>137,46</b>	<b>1245,66</b>		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 275</b>	<b>58,46</b>	<b>80,32</b>	<b>212,83</b>	<b>1869,88</b>		<b>229-01</b>



Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	
	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	229,35	332	
		500	17,95	25,41	104,48	719,1		
	<b>Итого за Завтрак</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	
	Жаркое по-домашнему	150/90	17,44	42,6	23,6	551,62	259	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71	
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед	Сок фруктовый или ягодный.	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
		735	26,82	50,06	85,19	917,84		
	<b>Итого за День</b>	1235	44,77	75,47	189,67	1636,94		229-01

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

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	
		505	10,32	12,29	57,13	393,82		
	<b>Итого за Завтрак</b>							
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	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
		730	30,59	41,63	139,9	1088,94		
	<b>Итого за День</b>	1235	40,91	53,92	197,03	1482,76		229-01



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	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>20,83</b>	<b>24,28</b>	<b>89,69</b>	<b>663,95</b>		
Обед	Суп картофельный с крутой(яичный)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101	
	Печень по-строгановски	90/40	18,28	15,17	9,67	249,17	255	
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171	
	Салат из свежеты отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	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	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
<b>Итого за Обед</b>		<b>770</b>	<b>36,05</b>	<b>32,57</b>	<b>117,51</b>	<b>926,72</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 280</b>	<b>56,88</b>	<b>56,85</b>	<b>207,2</b>	<b>1590,67</b>		<b>229-01</b>

Рацион: Школьный летний лагерь Неделя: 2 День: среда (лист 8)

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	
	Фрукт/т 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		
	Ши из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
Обед	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	540	
	Улуш.	90/40	14,21	38,58	3,02	415,88	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	25	1,93	0,75	12,45	76	560	
Итого за Обед	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99	1,7	38,05	161,43	349	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>775</b>	<b>28,82</b>	<b>51,69</b>	<b>113,9</b>	<b>1059,68</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 275</b>	<b>65,04</b>	<b>73,52</b>	<b>163,11</b>	<b>1659,56</b>		<b>229-01</b>

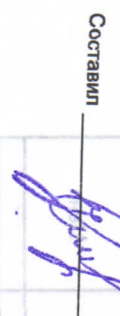


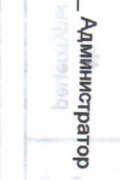
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Фриждельки в соусе	90/40	10,68	14,47	22,36	279,81	280	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	4,05	1,7	21,1	116	527	
	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого за Завтрак		505	16,11	50,3	65,2	795		
Обед								
Итого за Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	1,38	4,14	9,6	81,72	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	
	Лира овощная свекольная.	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55	
	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.	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		730	24,26	34,24	104,16	837,98		
Итого за День		1 235	40,37	84,54	169,36	1632,98		229-01

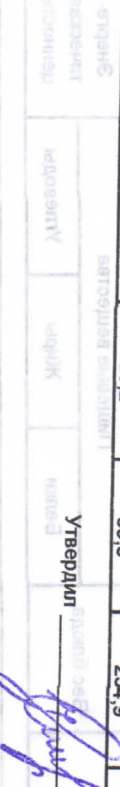
Рацион: Школьный летний лагерь Неделя: 2 День: пятница

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		
	Макароны 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								
Итого за Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103		
	Птица отварная с соусом.	90/40	31,22	39,9	1,96	491,35	288		
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305		
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45		
	Хлеб пшеничный	25	1,93	0,75	12,45	76	560		
Итого за Обед		770	44,77	50,87	127,95	1175,09			
Итого за День		1 275	62,86	75,22	208,15	1792,69		229-01	

Итого за период	12 580	531.9	695.68	2349.18	16561.67
Среднее значение за период	53.2	69.6	234.9	1656.2	

Составили: 

Администратор: 

Утвердил: 



код	наименование	единица измерения	план		факт		отклонение	комментарий
			начало	конец	начало	конец		
10-833	Итого за период	шт	12580	531.9	695.68	2349.18	16561.67	
10-833	Среднее значение за период	шт	53.2	69.6	234.9	1656.2		
095	Акт	шт	16.675	86.55	74.47	53.01	0.00	
171	Акт	шт	81.826	47.9	11.46	16.1	0.81	
136	Акт	шт	81.7	1.75	7.1	20.4	0.5	
876	Акт	шт	0.8	81	50.9	70.0	0.05	
897	Акт	шт	0.97	5.28	6.02	17.81	0.02	
88	Акт	шт	57.18	9.8	41.4	86.7	0.05	
485	Акт	шт	87.045	87.61	86.67	86.77	0.02	
851	Акт	шт	86.787	70.75	66.8	65.6	0.81	
82	Акт	шт	80.70	4.7	87.5	14.1	0.8	
092	Акт	шт	87	24.57	87.0	66.7	0.5	
130	Акт	шт	87.7	1.75	7.1	20.4	0.5	
886	Акт	шт	56.87	81.81	81.0	8.0	0.81	
887	Акт	шт	88.78	87.407	86.46	86.46	0.67	
10-833	Итого за период	шт	86.587	86.887	86.48	76.04	86.7	

код	наименование	единица измерения	план		факт		отклонение	комментарий
			начало	конец	начало	конец		
1	Акт	шт	50.47	28.7	24.5	20.6	0.06	
406	Акт	шт	42.495	85	62.61	12.71	0.0087	
886	Акт	шт	14.17	71.0	85.0	0.01		
886	Акт	шт	71.95	1.6	78.6	0.05		
8710	Акт	шт	5.08	66.45	60.81	20.2		
807	Акт	шт	86.61	73.5	81.5	0.05		
885	Акт	шт	86.74	88.1	86.72	84.08		
206	Акт	шт	78.96	6.4	88.5	0.81		
84	Акт	шт	87.6	88.7	87.0	0.8		
086	Акт	шт	24.57	87.0	88.1	85		
132	Акт	шт	1.75	7.1	20.4	0.5		
846	Акт	шт	20.86	86.0	86.0	0.81		
806711	Акт	шт	88.751	78.06	77.44	0.77		
897877	Акт	шт	87.805	55.87	86.58	215.7		