

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна



**Меню двухразового питания на 14 дней,
в летнем пришкольном лагере труда и
отдыха с дневным пребыванием детей с
12 лет и старше в 2025г**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию
для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией М.П
Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.

Школа: Дата День: День 1

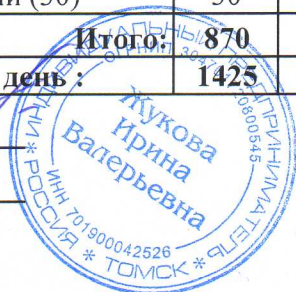
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийност ь	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№ 173	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	260	25	330,79	10,307	12,7	51,254
	яйцо сливочное	306	Яйцо вареное	50	20	63	5,1	4,6	0,3
	масло	№14	Масло сливочное порциями	10	16	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон горячий	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	66	581,6	18	25,88	76,6
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	173,205	5,676	7,367	30,501
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	250	68	433,9	15,572	23,08	40,984
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				820	124	816	27	31,76	115
			Итого за день:	1370	190	1397,6	45	57,64	191,6

Школа: Дата День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	29	312,233	12,677	16,02	36,915
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарные изделия	410/468	Ватрушка или треугольник с творогом	75	22	118,6	2,735	2,738	4,823
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	56	544	18	19,05	66,776
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	30	173,12	3,504	8,79	19,944
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	120	59	264,843	14,49	16,9	13,694
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14	221	7,889	5,998	59,21
	сладкое	№587(2)	Напиток яблочно-брусничный (200)	200	11	48,561	0,024	0,01	2,175
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				870	134	865,992	31,5	33	126,126
			Итого за день :	1425	190	1409,992	49,5	52,05	192,902

Заведующий производством: _____

Начальник лагеря _____

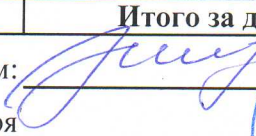


Школа: Дата День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	33	323,54	14,932	15,06	23,613
	батон	ПР	Батон сдобный	60	4	144	2,388	0,55	31
	кул. Изд	415	Крендель сахарный	75	20	90,6	3,2	3,4	12,01
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				585	60	599,307	20,72	19,06	76,6
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	21	177	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	тتك 352	Тефтели рыбные (горбуша)в сметан/том соусе 75/30	105	45	229,98	12,3	13,37	10,49
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	180	38	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	4,776	0,245	30,122
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				855	130	849,4	28,829	28	134,997
Итого за день:				1440	190	1448,707	49,549	47,06	211,597

Школа: Дата День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	29	287,819	7,756	20,2	42,782
		2	Повидло, джем	20	10	75	7,53	0	
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	пр	пр	Яйцо вареное	50	20	68,02	0,135	0,06	15,8
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	64	544,006	18,009	20,55	83,62
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	19	226,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	279/33 1	Котлета мясная с сметанно-томатном соусе 90/30	120	66	146,93	13,14	18,22	11,059
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	15	196,22	4,03	5,039	25,22
	белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				870	126	816,607	31,499	32,17	116,262
Итого за день:				1420	190	1360,613	49,508	52,72	199,882

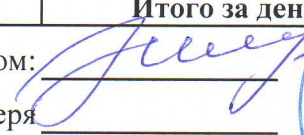
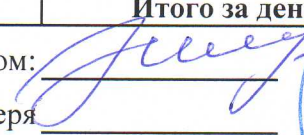
Заведующий производством: Начальник лагеря: 

Школа: Дата День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	250	36	326,76	11,212	14,27	58,362
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарно	438	Булочка дорожная с	75	20	106,2	4,2	4,9	11,6
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	61	546,127	18	19,47	95
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	35	212,29	4,082	9,14	28,4
	2 блюдо	№ 259	Курица с овощами и гречкой	300	68	528,453	21,717	22,48	46,81
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	7	50,789	0,108	0,078	12,413
Итого:				860	129	950	31,5	33	118,726
Итого за день:				1415	190	1496,127	49,5	52,46	213,726

Школа: Дата День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	29	287,819	10,455	10,2	42,782
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	сливочное	№14	Масло сливочное порциями	10	16	74,643	0,005	8,288	0,008
	пр	пр	Яйцо вареное	50	20	56,7	0,135	0,06	15,8
	сыр	№15	Сыр твердых сортов в нарезке	15	17	73,927	4,817	6,073	0
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	87	606,256	18	24,91	83,628
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	19	210,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	294	Пудинг из печени	90	43	301,6	13,453	19,8	9,139
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	15	196,22	4,03	5,039	25,22
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				840	103	949,967	31,5	33	115,003
Итого за день:				1395	190	1556,223	49,5	57,92	198,631

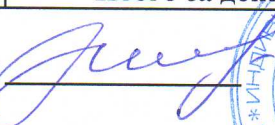
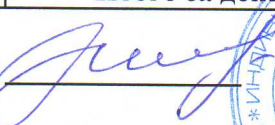
Заведующий производством: Начальник лагеря: 

Школа: Дата: День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250	33	323,54	14,932	15,1	21,27
	батон	ПР	Батон сдобный	60	4	144	2,388	0,55	31
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	20	109,5	3,16	3,3	16,6
Итого:				585	60	618,207	20,68	19	78,847
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	30	173,118	3,566	8,786	19,944
	2 блюдо	365	Мясо тушеное (70/50гр)	120	59	277,277	13,602	12,33	16,01
	гарнир	171	Каша гречневая	180	14	156,71	4,08	5,57	43,2
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				870	130	816	27	28	122,669
Итого за день:				1455	190	1434,207	47,68	47	201,516

Школа: Дата: День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (200гр)	250	36	340,233	12,711	15,63	55,56
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарное изделие	438	Булочка дорожная с корицей	75	20	90,6	3,2	3,4	12
Итого:				555	64	544	18,499	19,33	92,598
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	20	177	3,4	7,62	23,67
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе (75/30)	105	42	330,41	17,32	18,37	18,213
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	38	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				855	126	949,83	31,459	33	127,658
Итого за день:				1410	190	1493,83	49,958	52,32	220,256

Заведующий производством: Начальник лагеря: 

Школа: Дата День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом	250	36	316,344	12,876	14,2	41,357
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	кулинарные изделия	410/468	Ватрушка или треугольник с творогом (75)	75	22	114,5	2,735	6,8	15,8
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	63	544,011	18,199	21,3	82,195
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	130,56	2,4	7,367	17
	2 блюдо	№277	Зразы мясные (ленивые) в с/т с.(90/30гр.)	120	57	265,95	18,86	15,8	12,12
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	15	196,22	4,03	5,039	25,22
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				870	127	834,547	31,449	29,5	105,715
Итого за день:				1425	190	1378,558	49,648	50,8	187,91

Школа: Дата День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Каша жидкая молочная из манной крупы (200)	250	30	286,8	13,677	10,01	17,054
	масло	10	Масло сливочное порциями	10	16	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	25,96
	фрукты	пр	Фрукт 1 шт яблоко	120	25	56,7	1,33	0,06	12,15
	горячий	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				610	79	544,02	19,968	19,28	82,968
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	20	318,623	4,082	12,14	28,4
	2 блюдо	365	Мясо птицы тушеное с овощами (70/50 гр)	120	52	144,06	9,25	7,755	9,325
	2 блюдо	ТТК7	Каша перловая с томатом	180	12	144,06	9,25	7,755	33,759
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	7	50,789	0,108	0,078	12,413
Итого:				870	111	816	28,283	29,03	115
Итого за день :				1480	190	1360,02	48,251	48,31	197,968

Заведующий производством:

Начальник лагеря

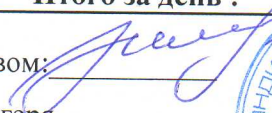


Школа: Дата День: День 11

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая пшеничная молочная с маслом	260	25	330,79	12	6,7	52,17
	яйцо	306	Яйцо вареное	50	20	63	5,1	4,6	0,3
	сливочное	№ 14	Масло сливочное порциями	10	16	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	66	581,6	19,693	19,88	77,516
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	173,56	9,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	250	68	433,9	15,572	23,08	58,41
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ К982	Напиток фруктово-ягодный	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				820	124	816,355	31,282	31,76	115
Итого за день:				1370	190	1397,955	50,975	51,65	192,516

Школа: Дата День: День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	25	287,819	7,756	10,2	42,782
	кисломолочный	пр	Кисломолочный продукт (йогурт 100гр)	100	36	68,371	8	2,5	8,9
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	масло	№14	Масло сливочное порциями	10	16	74,643	0,005	8,288	0,008
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				590	82	544	18,349	21,28	76,728
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	20	212,29	4,082	9,14	28,4
	2 блюдо*	№ 259	Курица с овощами и гречкой	300	62	490	21,24	23,56	46,81
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				870	108	944,107	31,481	34	126,585
Итого за день :				1460	190	1488,107	49,83	55,28	203,313

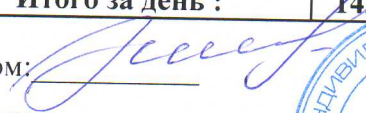
Заведующий производством: Начальник лагеря 

Школа: Дата День: День 13

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Каша вязкая "Дружба" молочная из риса и пшена с маслом	250	33	323,54	14,932	15,56	19,27
	батон	ПР	Батон сдобный	60	4	144	2,388	0,55	31
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	20	109,5	3,16	3,3	16,6
Итого:				585	60	618,207	20,68	19,46	76,847
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	30	173,118	3,566	8,786	19,944
	2 блюдо	365	Мясо тушеное (70/50гр)	120	58	236,22	14,23	13,28	27,01
	гарнир	203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	15	198,22	4,03	5,039	25,22
	белый хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				870	130	816,453	27,578	28,42	115,689
Итого за день:				1455	190	1434,66	48,258	47,88	192,536

Школа: Дата День: День 14

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход гр.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (200гр)	250	30	340,3	13,063	15,63	55,56
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	кулинарно	415	Крендель сахарный	75	18	90,6	3,2	3,4	12
Итого:				555	53	544,067	18,851	19,33	92,598
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	19	210,33	7,858	6,867	29,269
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе 90/30)	120	53	330,1	9,27	14,48	18,213
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	38	200,603	4,58	5,71	34,4
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	сладкое	№ТТ	Напиток фруктово-ягодный	200	7	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				870	137	949,928	27,46	28,37	125,397
Итого за день :				1425	190	1493,995	46,311	47,69	217,995

Заведующий производством: Начальник лагеря 