

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева
О.М. Васильева

«17» марта 2023 г.



**Десятидневное меню для организации горячего питания
воспитанников летнего оздоровительного лагеря на базе
МОУ СОШ № 3 им. В.Н. Щеголева**

*«Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий»
Издательство г. Пермь 2013 г.*

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ реце- птуры
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Неделя 1							
Понедельник							
Завтрак	Горошек консервированный	100	3,0	0,0	6,0	36,0	1
	Омлет натуральный	150	12,93	20,08	3,46	244,62	301
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	90
	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,00	15,00	60,00	497
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,4	92,00	518
Итого за завтрак		680	19,28	21,15	62,28	511,22	
Обед	Помидор свежий в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,7	94,31	149
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,3	7,2	7,3	143,0	343
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		950	26,77	21,48	107,04	706,6	
Полдник	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
Итого за день		1730	46,45	43,03	179,12	1264,83	
Неделя 1							
Вторник							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5,26	6,9	25,06	226,2	260

	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	637
	Сыр порционно	20	5,12	5,22	0	68,6	100
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	493
	Свежие фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	112
Итого за завтрак		550	16,23	15,99	66,68	499,4	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	250	2,05	7,25	16,25	121,3	134
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,9	8,9	9,7	119,0	115
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Курица в соусе томатном	120	13,6	13,5	4,1	192,0	405
	Чай черный с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	32,63	39,81	124,2	965,6	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за день		1680,0	49,86	56,00	213,24	1557,01	
Неделя 1							
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	25,44	16,9	25,0	490,6	313/481
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	560
	Чай с лимоном	208	0,1	0,0	15,2	61,0	494
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
Итого за завтрак		558	28,39	18,37	70,32	700,7	
Обед	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	5,19	15,8	99,0	128
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	43,7	193,2	291
	Биточек из мяса птицы	100	15,0	10,72	9,29	187,14	412
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	31,79	17,87	131,01	766,0	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за день		1688	61,18	36,44	223,73	1558,74	
Неделя 1							
Четверг							
Завтрак	Каша молочная из хлопьев овсяных	200	7,16	9,4	28,8	228,4	266

	"Геркулес"						
	Масло сливочное	10	0,05	8,3	0,08	74,8	478
	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Свежие фрукты (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
Итого за завтрак		590	13,26	21,87	74,9	531,3	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Плов из отварной птицы	210	18,00	15,9	38,9	359,0	406
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		840	28,18	19,96	118,72	759,2	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	590
Итого за день		1680	46,24	46,93	253,22	1591	
Неделя 1							
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	7,52	16,52	131,8	164
	Булочка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	181,67	560
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,2	61,0	494
	Свежие фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96,0	112
Итого за завтрак		550	9,83	14,43	80,3	470,47	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	10,78	83,0	142
	Гороховое пюре	180	15,12	5,27	40,07	252,0	418
	Гуляш из отварной говядины с соусом	120	20,6	22,0	4,2	297,0	367
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	44,35	33,31	117,27	918,7	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за день		1680	55,18	47,94	219,97	1481,17	
Неделя 2							
Понедельник							
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,2	7,46	30,86	215,4	262
	Бутерброд с сыром	75	11,17	15,83	16,5	255,0	637
	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493

	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за завтрак		675	18,47	23,49	84,76	622,4	
Обед	Помидоры свежие в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	24,0	106
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,21	5,4	14,70	94,31	149
	Рагу из овощей	200	4,0	10,7	21,0	180,0	195/44 2
	Шницель из мяса птицы	100	15,0	10,72	9,3	187,14	412
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	28,59	27,78	110,42	765,15	
Полдник	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
Итого за день		1705	47,46	51,67	204,98	1434,55	

**Неделя 2
Вторник**

Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	200	8,72	16,86	37,12	299,0	258
	Булочка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	181,67	560
	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
	Свежие фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	112
Итого за завтрак		550	12,63	23,57	90	587,67	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,0	12,65	95,0	128
	Картофельное пюре	180	3,88	7,92	19,62	165,6	429
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,60	113,0	345
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	509
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		910	26,49	16,08	104,09	660,3	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	590
Итого за день		1710	43,92	44,75	253,69	1548,47	

**Неделя 2
Среда**

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,54	9,62	32,4	229,4	268
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	300
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	501
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112

Итого за завтрак		570	16,5	18,2	73,8	497,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	4
	Свекольник на м/б	250	2,18	4,45	14,03	97,0	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,9	38,72	193,2	291
	Бефстроганов из отварной говядины	150	22,7	20,7	3,6	291,0	366
	Чай черный с сахаром	200	0,10	0,0	15,0	60,0	493
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		980	39,9	36,91	115,57	946,9	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за день		1750	57,39	55,3	211,79	1535,9	
Неделя 2							
Четверг							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	8,7	11,9	38,04	293,8	256
	Булка сдобная	50	3,41	6,41	27,58	181,67	560
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0,00	29,0	122,0	503
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
Итого за завтрак		550	13,91	18,71	104,42	644,47	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,0	106
	Суп картофельный с горохом	250	2,3	4,25	15,13	108,0	144
	Жаркое по - домашнему с куриным мясом	220	21,00	23,2	24,6	379,0	369
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97,0	519
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		850	30,58	28,61	99,65	767,7	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,00	0,2	22,4	92,0	518
	Печенье	50	3,80	4,9	37,2	208,5	590
Итого за день		1650	49,29	52,42	263,67	1712,67	
Неделя 2							
Пятница							
Завтрак	Макароны с сыром	200	12,1	7,2	34,0	275,0	295,0
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8	478,0
	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	111,0
	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493,0
	Свежие фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	112,0
Итого за завтрак		540	16,0	16,8	85,5	584,4	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	6,3	7,3	93,0	58

	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	18,6	109,5	158
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	9,4	44,49	303,66	237
	Голубцы ленивые	120	8,19	12,6	8,27	171,06	372/44 4
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	494
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за обед		930	27,57	31,86	128,48	907,92	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	22,4	92,0	518
Итого за день		1670	44,57	48,88	236,38	1584,32	
Итого за период		1694,3	50,15	48,34	225,98	1526,87	