



Утверждаю:
Директор МБОУ «Коломиногровская СОШ»
Н. С. Банникова
Приказ № 38/П от 17.05. 2021 г.

основное (организованное) меню

**летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей,
организованного МБОУ «Коломиногровская СОШ»
в период с 29.05.2021 года по 16.06.2021 года**

Нерецептурны	Наименование блюда	ВЫХОД		Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность
		Масса порции, гр 7-11лет	Масса порции, гр 11лет и старше				
1	2	3	4	5	6	7	8

1 ДЕНЬ

173	ЗАВТРАК :Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200/10	250/10	8,64	11,06	44,32	312
2	Бутерброд с джемом	30/5/20	30/5/20	2,44	3,89	29,41	162
376	Чай с сахаром	200	200	0,53		9,47	40
24	ОБЕД :Салат из свежих помидор и огурцов с маслом	100	100	0,93	6,13	2,87	70,41
82	Борщ из свежей капусты	250	300	2,19	5,88	14,1	118,08
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	11,87	5,47	53,12	309,15
268	Биточки с соусом	60/50	60/50	8	9,46	7,59	153
389	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,8	86,6
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Банан	75	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО:	1295/15/70	1445/15/70	41,47	43,07	225,41	1462,4

2 ДЕНЬ

181	ЗАВТРАК :Каша жидкая молочная из манной крупы	200	250	2,75	3,63	20,5	125,63
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	2,67	29,2	155,2
46	ОБЕД :Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	100	1,65	4,12	7,29	72,9
99	Суп из овощей	250	300	2,73	2,79	13,5	90,03
202	Макаронные изделия отварные	150	200	7,54	0,89	42,56	208,4
293	Птица жареная	100	100	22,16	25,78	0,08	322
349	Компот из сухофруктов	200	200	1,16	0,3	37,12	196,38
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Яблоко	75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО:	1365/40	1515/40	48,99	48,57	201,47	1480,12

3 ДЕНЬ

182	ЗАВТРАК :Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	250/10	5,1	10,72	33,42	251
1	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	25,89	125,11
20	ОБЕД :Салат из свежих огурцов	100	100	0,67	6,09	1,81	64,65
96	Рассольник Ленинградский	250	300	2,6	2,5	16,98	100,8
312	Картофельное пюре	150	200	4,1	3,1	25,5	146,3
268	Котлета с соусом	60/50	60/50	8	9,46	7,59	153
389	Сок фруктовый	200	200	1,47		22,8	97,07
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Банан	75	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО:	1325/70	1475/70	33,95	41,01	193,61	1285,09

4 ДЕНЬ

120	ЗАВТРАК :Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,47	4,74	17,95	150
3	Бутерброд с сыром	30/10/10	30/10/10	5,8	8,3	14,83	157
377	Чай с лимоном	200	200	0,53		9,6	41,6
45	ОБЕД :Салат из белокачанной капусты	100	100	1,75	6,18	9,24	99,5
81	Борщ	250	300	1,92	5,83	10,27	109,5
304	Рис отварной	150	200	4,89	7,23	48,89	280,15
294	Котлета из птицы с соусом	60/75	70/75	9,12	8,16	8,1	142,32
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4		136,4
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
	Шоколад	20	20				

ИТОГО:		1280/10/85	1430/10/85	34,82	41,44	147,86	1256,75
5 ДЕНЬ							
174	ЗАВТРАК: Каша молочная вязкая кукурузная	200	250	7,55	3,85	60,63	308
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
376	Чай с сахаром	200	200	0,53		9,47	40
27	ОБЕД :Салат из свежих помидор	100	100	1,42	6,03	6,28	85
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	300	3,22	3,4	20,94	141,9
302	Каша рассыпчатая гречневая	250	200	11,87	5,47	53,12	309,15
250	Бефстроганов	100	100	12,08	12,33	2,83	170,67
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4		136,4
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
	Вафли	30	30				
ИТОГО:		1320/10	1470/10	44,37	39,57	197,14	1467,4
6 ДЕНЬ							
173	ЗАВТРАК :Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	250	7,63	5	46,2	260,3
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	2,67	29,2	155,2
67	ОБЕД :Винегрет овощной	100	100	1,62	6,2	8,9	97,88
97	Суп картофельный	250	300	2,81	3,39	20,24	136,8
202	Макаронные изделия отварные	150	200	7,54	0,89	42,56	208,4
279	Тефтели с соусом	60/50	60/50	8,32	6,02	10,06	128
348	Компот из плодов сушеных	200	200	0,78	0,046	27,63	114,8
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Апельсин	75	75	0,96	0,21	8,68	40,5
ИТОГО:		1325/5/70	1475/5/70	40,4	28,896	250,28	1438,16
7 ДЕНЬ							
124	ЗАВТРАК :Суп молочный с клёцками	200	250	5,58	6,63	17,01	163,5
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157
377	Чай с лимоном	200	200	0,53		9,6	41,6
70	ОБЕД :Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	50	0,4	0,05	0,85	5
92	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	300	1,96	5,9	7,53	97,8
265	Плов	150	200	16,49	16,89	26,02	322
389	Сок фруктовый	200	200	1			105,6
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
	Зефир	20	20	0,13		16	64,51
ИТОГО:		1160/5/15	1310/5/15	36,63	38,37	120,82	1097,29
8 ДЕНЬ							
183	ЗАВТРАК :Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	250	7,5	8,5	36,5	252,5
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	25,89	125,11
71	ОБЕД :Овощи натуральные свежие(помидоры)	50	50	0,55	0,1	1,9	11
101	Суп картофельный с крупой(пшено)	250	300	2,37	3,25	14,53	102,9
321	Капуста тушеная	150	200	5,8	16	44,28	344,32
275	Зразы из говядины, фаршированные рисом	75	75	8,04	9,45	9,38	155
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4		136,4
	Шоколад	20	20				
ИТОГО:		1235/10	1385/10	35,74	46,46	176,35	1403,51

9 ДЕНЬ							
120	ЗАВТРАК :Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,47	4,74	17,95	150
1	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
378	Чай с молоком	200	200	1,52	1,35	15,9	81
24	ОБЕД :Салат из св огурцов и помидор с маслом	100	100	0,93	6,13	2,87	70,41
103	Суп картофельный с макаронными	250	300	3,22	3,4	20,95	141,9
312	Картофельное пюре	150	200	4,1	3,1	25,5	146,3
268	Котлета с соусом	60/50	60/50	8	9,46	7,59	153
389	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,8	86,6
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Банан	75	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО:	1325/60	1475/60	32,47	36,85	170,18	1176,37

10 ДЕНЬ							
173	ЗАВТРАК :Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	250	8,64	11,06	54,3	352
2	Бутерброд с джемом	30/5/20	30/5/20	2,44	3,89	29,41	162
377	Чай с лимоном	200	200	0,53		9,87	41,6
20	ОБЕД : Салат из св огурцов	100	100	0,67	6,09	1,81	64,65
88	Щи со св капустой	250	300	2,37	3,25	14,53	102,9
202	Макаронные изделия отварные	150	200	7,54	0,89	42,56	208,4
280	Фрикадельки в соусе	55/50	55/50	21,32	9,93	0,87	178,13
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4		136,4
338	Яблоко	75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО:	1320/5/70	1470/5/70	49,15	36,41	189,68	1419,66

11 ДЕНЬ							
174	ЗАВТРАК :Каша вязкая молочная рисовая	200	250	6	10,85	42,95	294
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	25,89	125,11
43	ОБЕД :Салат из овощей	100	100	1,75	6,18	9,24	99,5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	300	5,88	6,39	23,07	173,31
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	11,87	5,47	53,12	309,15
293	Птица жареная	100	100	22,16	25,78	0,08	322
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок фруктовый	200	200	0,6	0,4		136,4
338	Апельсин	75	75	0,96	0,21	8,68	40,5
	ИТОГО:	1365/10	1515/10	60,1	64,04	206,9	1776,25

12 ДЕНЬ							
182	ЗАВТРАК : Каша жидкая молочная пшенная	200	200	5,6	6,8	33,6	218
3	Бутерброд с сыром	30/10/10	30/10/10	5,8	8,3	14,83	157
376	Чай с сахаром	200	200	0,53		9,47	40
27	ОБЕД :Салат из св помидор со сладким перцем	100	100	1,1	6,07	3,74	74,1
116	Суп с крупой и томатом	250	300	0,85	5,75	2,26	63
304	Рис отварной	150	200	4,89	7,23	48,89	280,15
233	Рыба,запеченая под молочным соусом	100	100	6,8	6,81	9,67	127
347	Компот консервированный	200	200	0,48	0,18	32,43	133,4
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
	Вафли	30	30				
	ИТОГО:	1270/10/10	1420/10/10	30,79	41,74	183,87	1232,93

13 ДЕНЬ							
175	ЗАВТРАК :Каша молочная из риса и пшена	200	250	3,3	8,6	23,2	183,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	2,67	29,2	155,2

49	ОБЕД :Салат витаминный(2в)	100	100	1,42	6,03	6,28	85
82	Борщ с капустой и картофелем	250	300	2,63	3,33	18,47	127,2
202	Макаронные изделия отварные	150	200	7,54	0,89	42,56	208,4
260	Гуляш	100	100	14,55	16,79	2,89	221
	Витаминный напиток	200	200				
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Яблоко	75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО:	1365/10	1515/10	40,44	46,7	173,82	1289,78

14 ДЕНЬ

120	ЗАВТРАК :Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,47	4,74	17,95	150
2	Бутерброд с джемом	30/5/20	30/5/20	2,44	3,89	29,41	162
378	Чай с молоком	200	200	1,52	1,35	15,9	81
70	ОБЕД :Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	50	0,4	0,05	0,85	5
102	Суп картофельный с бобовыми	250	300	5,88	6,39	23,07	173,31
259	Жаркое по-домашнему	200	250	23,82	26,18	19,85	410,29
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок овощной	200	200	2	0,2		33
338	Груша	75	75	0,3	0,23	7,35	34,13
	ИТОГО:	1265/5/20	1415/5/20	46,57	43,63	143,36	1189,01

15 ДЕНЬ

124	ЗАВТРАК :Суп молочный с клецками	200	250	5,58	6,63	17,01	163,5
1	Бутерброд с маслом шоколадным	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
377	Чай с лимоном	200	200	0,53		9,6	41,6
67	ОБЕД :Винегрет овощной	100	100	1,62	6,2	8,9	97,88
116	Суп с крупой и томатом	250	300	0,85	5,75	2,26	63
202	Макаронные изделия отварные	150	200	7,54	0,89	42,56	208,4
279	Тефтели с соусом	60/50	60/50	8,32	6,02	10,06	128
389	Сок фруктовый	200	200	1			105,6
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Банан	75	75	1,13	0,38	15,75	70,88
	ИТОГО:	1275/60	1425/60	33,67	33,96	150,01	1155,14

16 ДЕНЬ

173	ЗАВТРАК :Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	250	7,63	5	46,2	260,3
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	30/5/20	2,4	3,87	27,83	156
382	Какао с молоком	200	200	3,78	0,67	25,89	125,11
71	ОБЕД :Овощи натуральные свежие(помидоры)	50	50	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник Ленинградский	250	300	2,6	2,5	16,98	100,8
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	200	11,87	5,47	53,12	309,15
268	Котлета с соусом	60/50	60/50	8	9,46	7,59	153
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
389	Сок фруктовый	200	200	1			105,6
338	Апельсин	75	75	0,96	0,21	8,68	40,5
	ИТОГО:	1275/5/70	1425/5/70	43,53	27,88	217,17	1401,74

17 ДЕНЬ

181	ЗАВТРАК :Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	250/10	6,03	3,47	42,23	225
1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,36	7,49	14,89	136
379	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,6	2,67	29,2	155,2
24	ОБЕД :Салат из св помидор и огурцов с маслом	100	100	0,93	6,13	2,87	70,41
97	Суп картофельный	250	300	2,81	3,39	20,24	136,8
321	Капуста тушеная	150	200	5,8	16	44,28	344,32
294	Котлета из птицы	60	60	9,12	8,16	8,1	142,32
359	Кисель	200	200	0,31		39,4	160

	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
338	Яблоко	75	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО:	1305/20	1455/20	36	48,21	237,54	1543,63

18 ДЕНЬ

182	ЗАВТРАК :Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	200	250	7,51	11,72	37,05	285
2	Бутерброд с сыром	30/10/10	30/10/10	5,8	8,3	14,83	157
378	Чай с молоком	200	200	1,52	1,35	15,9	81
23	ОБЕД :Салат из свежих помидор	100	100	1,11	6,18	4,62	78,56
82	Борщ со св капустой	250	300	2,16	5,9	13,12	124,5
291	Плов из птицы	150	200	13,51	6,71	27,34	224
389	Сок овощной	200	200	2	0,2		33
	Хлеб пшеничный	2/30	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28
	Шоколад	20	20				
	ИТОГО:	1210/10/10	1360/10/10	38,35	40,96	141,84	1123,34

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс,2015.-544с.