

Утверждаю

директор МКОУ «СОШ № 2», г. Жиздра

В.И. Медникова



Менюготавливаемых блюд

в лагере с дневным пребыванием детей

МКОУ «СОШ № 2», г. Жиздра Жиздринского района Калужской области

2025 г.

Справочная информация:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт. – сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный.- К.: А.С.К., 2005 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и школьных организациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г.
3. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1 – 4 классов общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2022 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День первый Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	250	6,03	1,28	21,04	165,50	94
	Масло сливочное порционно	20	0	16,40	0,20	150,0	41
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Итого за завтрак:	520	12,620	22,470	67,630	567,90	
День первый Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208
	Жаркое по - домашнему	80\160	27,53	7,47	21,95	265,00	436
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Итого за обед:	910	37,350	17,610	96,460	792,840	
	Итого за 1 день	1430,0	49,970	40,080	164,090	1360,740	
День второй Завтрак	Макароны запеченные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,88	421
	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	354,0	2
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Итого за завтрак:	505	24,680	23,910	120,070	566,5	
День второй Обед	Огурцы, помидоры свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з\3з
	Суп рисовый с говядиной	200	5,1	9,6	16,5	181,0	223
	Котлета	100	15,55	11,55	15,70	227,75	608
	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588

	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	46	368
	Итого за обед:	950	36,630	32,040	135,2	1066,280	
	Итого за 2 день:	1455,0	61,310	55,950	255,270	1632,780	
День третий Завтрак	Каша «Дружба» с изюмом	250	7,25	6,85	23,21	183,50	94
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	418
	Итого за завтрак:	520	15,960	14,020	63,500	455,500	
День третий Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Плов из птицы	100\160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
	Итого за обед:	930	38,00	29,870	131,110	1025,650	
	Итого за 3 день:	1450,0	53,960	43,890	194,610	1481,150	
День четвертый Завтрак	Суп молочный с крупой (манная)	250	6,51	6,35	20,53	165,25	94
	Масло сливочное порционно	20	0	16,40	0,20	150,0	41
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	31,00	377
	Итого за завтрак:	520	14,090	24,960	49,340	453,450	
День четвертый Обед	Помидоры свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з
	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,40	3,91	6,79	67,80	187
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0	206,25	637
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	14,2	959

	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	0,60	0,14	15,0	66	368
	Итого за обед:	950	39,830	30,650	103,950	797,190	
	Итого за 4 день:	1470,0	53,920	55,610	153,290	1250,640	
День пятый Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	7,46	6,85	21,35	177	94
	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	354,0	2
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Итого за завтрак:	505	21,280	19,490	106,220	625,200	
День пятый Обед	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	204
	Котлета рыбная	100	8,32	2,64	3,96	72,8	54 – 14р
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	418
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44	368
	Итого за обед:	950	22,00	18,520	99,890	731,340	
	Итого за 5 день:	1455,00	43,280	38,010	205,110	1356,540	
День шестой Завтрак	Суп молочный с крупой (пшен.)	250	6,51	6,35	20,53	165,25	94
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869
	Итого за завтрак:	520	26,840	35,330	51,910	601,460	
День шестой Обед	Огурцы, помидоры свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з\3з
	Суп картофельный с фасолью	200	5,12	5,35	27,95	128,25	87
	Гуляш из мяса	100	23,80	19,52	5,74	203,00	591
	Каша гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679

	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	46	368
	Итого за обед:	950	45,060	35,760	125,930	922,580	
	Итого за 6 день:	1470,00	71,900	71,090	177,84	1524,040	
День седьмой Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,50	93
	Масло сливочное порционно	20	0	16,40	0,20	150,0	41
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	418
	Итого за завтрак:	520	11,260	24,180	64,850	530,700	
День седьмой Обед	Огурцы свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 3з
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	170
	Плов из птицы	100\160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95	368
	Итого за обед:	930	34,960	29,540	215,510	983,250	
	Итого за 7 день:	1450,00	46,220	53,720	280,360	1513,950	
День восьмой Завтрак	Каша «Дружба» с изюмом	250	6,51	6,35	20,53	165,25	94
	Бутерброд с повидлом	55	13,78	12,64	60,11	354,0	2
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
	Итого за завтрак:	505	20,490	19,190	102,94	629,250	
День восьмой Обед	Огурцы, помидоры свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з\3з
	Суп картофельный с макаронными	200	2,15	2,27	13,71	83,80	208

	изделиями						
	Фрикадельки в томатно – сметанном соусе	100	13,98	15,67	18,29	269,33	288
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	418
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	0,60	0,14	15,00	66	368
	Итого за обед:	950	30,940	27,560	196,140	954,070	
	Итого за 8 день:	1455,00	51,430	46,750	299,080	1583,320	
День девятый Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	7,46	6,85	21,35	177	94
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0	72,80	42
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Чай сахаром	200	0,20	0	14,00	28,00	943
	Итого за завтрак:	520	15,160	13,820	58,110	391,500	
День девятый Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	204
	Запеканка картофельная с мясом	250	18,27	20,54	28,74	372,49	626
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Кисель из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	869
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
	Итого за обед:	920	29,120	30,590	119,650	951,930	
	Итого за 9 день:	1440,00	44,280	44,410	177,760	1343,430	
День десятый Завтрак	Макароны запеченные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,88	421
	Масло сливочное порционно	20	0	16,40	0,20	150,0	41
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	148
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	868

	Итого за завтрак:	520	13,810	28,74	91,82	483,800	
День десятый Обед	Помидоры свежие порционно	60	0,38	0,24	1,260	7,1	54 – 2з
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	Печенка по - строгановски	100	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Рис отварной	180	4,81	6,41	48,59	271,4	54 – 6г
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	147
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	418
	Кондитерские изделия	50	2,25	2,9	22,3	125,1	588
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
	Итого за обед:	950	35,720	26,830	134,890	969,310	
	Итого за 10 день:	1470,00	49,530	55,570	226,710	1453,110	
	Итого за 10 дней:	14545,00	525,800	505,080	2134,120	14499,700	