УТВЕРЖДАЮ

Начальник летнего оздоровительного лагеря при МКОУ Кудалинская СОШ

М.М. кагиров

Примерное двухнедельное меню

для 2-х разового питания детей в оздоровительном лагере с дневным пребыванием при МКОУКудалинской СОШ

Меню составлено на основе «Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна, 2011 г.; «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, 2011 г.

2024 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин С | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 9,50 | 20 |
| Котлета из говядины | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | 268 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 | 688 |
| Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,6 | 0,11 | 42 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 10,2 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 7,34 | 377 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,1 | 0,1 | 14,8 | 81,0 | 0,06 |  |
| **Итого** |  | **35,2** | **70,66** | **70,66** | **642,09** | **17,13** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,7 | 52 |
| Щи из свежей капусты с  картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 18,46 | 88 |
| Плов с птицей | 80/130 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 1,01 | 291 |
| Компот из свежих груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110,0 | 0,0 | 859 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,0 | 60 |  |
| **Итого** |  | **28,61** | **26,74** | **103,5** | **779,89** | **85,17** |  |
| **Всего** |  | **63,81** | **50,96** | **174,16** | **1421,98** | **102,3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор с  луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 15 |
| Шницель из говядины | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 1,12 | 268 |
| Греча отварная | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,61 | 243,75 | 0,0 | 302 |
| Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,44 | 0,02 | 28,04 | 114,1 | 32,13 | 376 |
| Хлеб | 40 | 2,62 | 0,46 | 13,62 | 66,0 | 0,0 |  |
| **Итого** |  | **24,81** | **19,52** | **95,66** | **654,31** | **36,81** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,8 | 24,73 | 187,24 | 18,95 | 49 |
| Суп с макаронными изделиями с  курой | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 111 |
| Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,0 | 0,77 | 230 |
| Картофельное пюре с маслом  сливочным | 150/5 | 3,15 | 1,2 | 21,6 | 112,5 | 5,55 | 694 |
| Сок мультифруктовый | 200 | 0,2 | 0,0 | 19,0 | 80,0 | 50,0 |  |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 | 38,0 |  |
| **Итого** |  | **25,85** | **12,65** | **116,41** | **680,29** | **121,52** |  |
| **Всего** |  | **50,66** | **32,17** | **212,07** | **1334,6** | **158,33** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,65 | 0,108 | 5,172 | 24,24 | 3,75 | 38 |
| Каша рисовая молочная с  маслом сливочным | 200/10 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 0,00 | 168 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,1 | 1,4 | 19,8 | 108,0 | 0,08 |  |
| **Итого** |  | **11,36** | **9,298** | **87,442** | **474,44** | **5,13** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной  капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 45 |
| Рассольник петербургский | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 7,54 | 197 |
| Жаркое по-домашнему | 80/160 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,00 | 8,97 | 259 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,0 | 1,08 | 349 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 |  |
| **Итого** |  | **35,42** | **16,73** | **103,25** | **695,99** | **42,06** |  |
| **Всего** |  | **46,78** | **26,028** | **190,692** | **1170,43** | **47,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,7 | 52 |
| Котлета рыбная | 75 | 9,4 | 4,4 | 11,2 | 123,0 | 0,3 | 510 |
| Картофельное пюре с маслом  сливочным | 150/5 | 3,15 | 1,2 | 21,6 | 112,5 | 5,55 | 694 |
| Чай с лимоном | 200/15/7 | 10,2 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 7,34 | 377 |
| Мини кекс | 40 | 1,8 | 6,8 | 20,8 | 156,8 | 0,0 |  |
| Хлеб | 40 | 2,62 | 0,46 | 13,62 | 66,0 | 0,0 |  |
| **Итого** |  | **28,03** | **18,79** | **87,66** | **629,3** | **18,89** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 23 |
| Суп картофельный с бобовыми с  курой | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 5,81 | 102 |
| Тефтели мясные | 60/60 | 8,87 | 9,93 | 11,71 | 171,00 | 0,85 | 279 |
| Греча отварная | 150 | 8,63 | 6,09 | 38,61 | 243,75 | 0,0 | 302 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,0 | 859 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,005 |  |
| **Итого** |  | **28,87** | **26,41** | **125,48** | **869,76** | **18,915** |  |
| **Всего** |  | **56,9** | **45,2** | **213,14** | **1499,06** | **37,805** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 187,24 | 18,95 | 49 |
| Сырники | 150/10 | 28,44 | 19,51 | 17,10 | 357,16 | 0,39 | 219 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 382 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,1 | 0,1 | 14,8 | 81,0 | 0,06 |  |
| Хлеб | 40 | 2,62 | 0,46 | 13,62 | 66,0 | 0,0 |  |
| **Итого** |  | **45,97** | **30,59** | **95,74** | **836,6** | **20,7** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов и  помидор | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 15 |
| Суп картофельный с рыбными  консервами | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 9,11 | 87 |
| Котлета из говядины | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 0,12 | 268 |
| Капуста тушеная с маслом  сливочным | 150/5 | 2,82 | 2,90 | 8,85 | 69,47 | 60,48 | 321 |
| Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,44 | 0,02 | 28,04 | 114,1 | 32,13 | 376 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 |  |
| **Итого** |  | **32,5** | **26,05** | **131,93** | **886,14** | **131,9** |  |
| **Всего** |  | **78,47** | **56,64** | **227,67** | **1722,74** | **152,6** |  |

Неделя: вторая

День: понедельник

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоками | 60 | 0,65 | 0,108 | 5,172 | 24,24 | 3,75 | 38 |
| Оладьи с повидлом | 130 | 9,05 | 8,11 | 55,15 | 330,0 | 0,47 | 449 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 382 |
| Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,6 | 0,11 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,1 | 0,1 | 14,8 | 81,0 | 0,06 |  |
| **Итого** |  | **19,8** | **16,468** | **100,612** | **635,04** | **5,69** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с  луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 23 |
| Борщ из свежей капусты с  говядиной | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 10,29 | 82 |
| Шницель из говядины | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 1,12 | 268 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 0,00 | 688 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,0 | 859 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47,0 | 5,0 |  |
| **Итого** |  | **25,65** | **45,78** | **311,29** | **676,21** | **28,66** |  |
| **Всего** |  | **45,45** | **62,248** | **411,902** | **1311,25** | **34,35** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | № рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 3,65 | 1,43 | 40,38 | 9,50 | 20 |
| Каша рисовая молочная с  маслом сливочным | 200/10 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197,0 | 0,00 | 168 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 0,00 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,1 | 1,4 | 19,8 | 108,0 | 0,08 |  |
| **Итого** |  | **7,85** | **9,12** | **72,21** | **373,38** | **9,58** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из редиса с маслом  растительным | 60/10 | 1,5 | 3,0 | 1,7 | 40,2 | 7,8 | 23 |
| Рассольник петербургский | 250 | 2,0 | 5,11 | 16,93 | 121,75 | 7,54 | 197 |
| Котлета рыбная | 75 | 9,4 | 4,4 | 11,2 | 123,0 | 0,3 | 510 |
| Картофельное пюре с маслом  сливочным | 150/5 | 3,15 | 1,2 | 21,6 | 112,5 | 5,55 | 694 |
| Сок мультифруктовый | 200 | 0,2 | 0,0 | 19,0 | 80,0 | 50,0 |  |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Банан | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192,0 | 20,0 |  |
| **Итого** |  | **23,85** | **15,51** | **136,33** | **785,25** | **91,19** |  |
| **Всего** |  | **31,7** | **24,63** | **208,54** | **1158,63** | **100,77** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | №  рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 5,70 | 52 |
| Сырники | 80 | 8,97 | 7,21 | 8,21 | 135,21 |  | 219 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116,0 | 0,0 | 951 |
| Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | 0,00 | 54,6 | 0,11 | 42 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,1 | 0,1 | 14,8 | 81,0 | 0,06 |  |
| **Итого** |  | **17,81** | **17,39** | **50,43** | **443,15** | **0,17** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанной  капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | 45 |
| Суп картофельный с мясными  фрикадельками | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 12,34 | 104 |
| Кура отварная | 80 | 16,88 | 10,88 | 0,00 | 165,0 | 0,00 | 637 |
| Рис отварной с маслом  сливочным | 150/5 | 8,73 | 14,61 | 75,0 | 447,71 | 0,0 | 304 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,0 | 24,76 | 94,20 | 1,08 | 349 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,0 | 60,0 |  |
| **Итого** |  | **39,29** | **35,24** | **154,16** | **1059,65** | **92,89** |  |
| **Всего** |  | **57,1** | **52,63** | **204,59** | **1502,8** | **93,06** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | №  рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор с  луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 12,25 | 23 |
| Плов с птицей | 80/130 | 20,3 | 17,0 | 35,69 | 377,0 | 1,01 | 291 |
| Кисель фруктово-ягодный | 200 | 0,44 | 0,02 | 28,04 | 114,1 | 32,13 | 376 |
| Мини кекс | 40 | 1,8 | 6,8 | 20,8 | 156,8 | 0,0 |  |
| Хлеб | 40 | 2,62 | 0,46 | 13,62 | 66,0 | 0,0 |  |
| **Итого** |  | **25,84** | **27,99** | **100,98** | **761,36** | **45,39** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 10,25 | 49 |
| Суп с макаронными  изделиями с курой | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | 8,25 | 111 |
| Котлета из говядины | 75 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | 1,12 | 268 |
| Рагу из овощей | 150/5 | 2,29 | 11,00 | 14,44 | 166,0 | 8,67 | 321 |
| Компот из груш | 200 | 0,2 | 0,2 | 22,3 | 110 | 0,0 | 859 |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 0,005 |  |
| **Итого** |  | **23,98** | **30,66** | **108,58** | **821,35** | **28,295** |  |
| **Всего** |  | **49,82** | **58,65** | **209,56** | **1582,71** | **73,685** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Выход | Белки | Жиры | Углево ды | Энерг. ценность | Витамин C | №  рецептуры |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат витаминный | 100 | 8,29 | 6,80 | 24,73 | 187,24 | 18,95 | 49 |
| Блины со сгущенным  молоком | 100 | 10,8 | 15,2 | 66,8 | 452,0 | 0,0 | 117 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 1,3 | 382 |
| Хлеб | 40 | 2,62 | 0,46 | 13,62 | 66,0 | 0,0 |  |
| **Итого** |  | **25,23** | **26,18** | **130,64** | **850,44** | **20,25** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор и  огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 10,06 | 15 |
| Щи из свежей капусты с  картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 | 18,46 | 88 |
| Рыба припущенная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,0 | 0,77 | 230 |
| Картофельное пюре с маслом  сливочным | 150/5 | 3,15 | 1,2 | 21,6 | 112,5 | 5,55 | 694 |
| Сок яблочный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 |  |
| Хлеб | 70 | 4,6 | 0,8 | 23,9 | 115,8 | 0,0 |  |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 38,0 |  |
| **Итого** |  | **18,01** | **11,79** | **86,47** | **529,57** | **76,84** |  |
| **Всего** |  | **43,24** | **37,97** | **217,11** | **1380,01** | **97,09** |  |