

УТВЕРЖДАЮ

Начальник детского оздоровительного
лагеря при МКОУ «Кудагинская СОШ»

М.М. Кагиров



18.03.2025,

Примерное двухнедельное меню

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

при МКОУ «Кудагинская СОШ»

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

2025 г.

Неделя: первая

День: понедельник

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
Ши 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	

Неделя: первая

День: вторник

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ 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	

Неделя: первая

День: четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ 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	

Неделя: первая

День: пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ 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 С	№ 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	

Неделя: вторая
День: вторник

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
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	

Неделя: вторая

День: среда

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Салат из свежлы	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	

Неделя: вторая

День: четверг

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ 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	

Неделя: вторая

День: пятница

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Салат витаминный	100	8,29	6,80	24,73	187,24	18,95	49
Блины со стуженным 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	