

Сотасева
 Директор МБОУ СОШ №20
 О.Б. Трусова
 27.05.2024г.



Утверждено
 начальником летнего оздоровительного лагеря

С.М.

«27» мая 2024г.

МЕНЮ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ МБОУ СОШ №20

с 12 лет и старше
 Первая неделя: понедельник

| № рецептур* | Завтрак | Масса порции,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-------------------|--|----------------|---------|--------|-------------|--------------------------------|
| 58 | Салат из помидоров | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,8 | 64 |
| Табл.№4 | Каша пшённая молочная | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с сыром | 17,7/15 | 5,23 | 4,28 | 9,03 | 95,37 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10,0 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 17,73 | 15,18 | 81,43 | 514,17 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 57 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 304 | Плов из курицы | 260 | 24,17 | 20,24 | 42,49 | 448,81 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 32 | 124 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за обед: | | 860 | 33,02 | 27,96 | 117,46 | 833,64 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1622,7 | 51,95 | 43,14 | 222,29 | 1442,81 |

Первая неделя: вторник

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|--|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 58 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 |
| Табл.№4 | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 8,8 | 6,8 | 24,6 | 195 |
| 637 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| | Бутерброд на батоне с повидлом | 17,7/15 | 1,33 | 0,53 | 13,53 | 64,02 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 14,43 | 13,33 | 73,53 | 464,02 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 73 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 2 | 5 | 13 | 103 |
| 138 | Суп картофельный с горохом | 250 | 7,5 | 5,0 | 20,0 | 162,5 |
| 307 | Котлета из курицы | 100 | 12,13 | 17,4 | 9,86 | 245,0 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,2 | 2,4 | 43,2 | 212,4 |
| 759 | Соус томатный | 50 | | | | |
| Медицина и экология | Напиток «Витошка» витаминизированный | 200 | 1 | - | 34 | 116 |
| | Хлеб пшеничный 1 с.йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Итого за обед: | | 1030 | 33,19 | 30,48 | 145,69 | 950,98 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1792,7 | 48,82 | 43,81 | 242,62 | 1510 |

Первая неделя: среда

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 38 | Салат из моркови | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 |
| Табл.№4 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 4 | 3 | 24 | 138 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с маслом | 17,7/10 | 1,43 | 7,78 | 9,17 | 112,22 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 557,7 | 8,71 | 11,16 | 66,79 | 391,62 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 72 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 |
| 129 | Рассольник петербургский со сметаной | 250/5 | 2,1 | 5,11 | 16,59 | 120,75 |
| 401 | Гуляш из говядины с соусом | 50/50 | 14,0 | 6,0 | 4,0 | 130 |
| Табл.№4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,8 | 12,6 | 50,4 | 360 |
| 867 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за обед: | | 885 | 31,82 | 30,27 | 102,36 | 804,13 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1642,7 | 41,73 | 41,43 | 192,55 | 1290,75 |

Первая неделя: четверг

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|-------------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 57 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 |
| Табл.№4 | Каша ячневая молочная | 200/5 | 6,67 | 4,0 | 28,0 | 173,33 |
| 637 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| | Бутерброд на батоне с сыром | 17,7/15 | 5,23 | 4,28 | 9,03 | 95,37 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 17,6 | 14,28 | 79,93 | 509,7 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 57 | Салат из вареной свеклы | 100 | 1,7 | 11,5 | 9,17 | 145 |
| 204 | Суп овсяный с овощами | 250 | 2 | 3,2 | 11,5 | 82 |
| 83 | Котлета рыбная | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| Медицина и экология | Кисель «Витошка» витаминизированный | 200 | 1 | - | 18,4 | 73,6 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за обед: | | 880 | 33,93 | 28,64 | 86,13 | 719,68 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1672,7 | 52,73 | 42,92 | 189,46 | 1324,38 |

Первая неделя: пятница

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|--|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 58 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 |
| Табл.№4 | Каша манная молочная | 200/5 | 4,4 | 5,8 | 32,8 | 166 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с повидлом | 17,7/15 | 1,33 | 0,53 | 13,53 | 64,02 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 8,73 | 11,03 | 74,33 | 386,02 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,6 | 9 | 9,1 | 124 |
| 139 | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 450 | Кура запечённая | 100 | 26,0 | 11 | - | 204,0 |
| 466 | Рис припущенный | 180 | 3,6 | 10,8 | 43,2 | 289,8 |
| 759 | Соус томатный | 50 | 4,95 | 2,5 | 5,05 | 61,55 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 32 | 124 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Итого за обед: | | 1030 | 43,2 | 36,82 | 132,12 | 1020,18 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1792,7 | 53,13 | 47,85 | 229,85 | 1501,2 |

Вторая неделя: понедельник

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 38 | Салат из моркови | 100 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 |
| Табл.№4 | Каша ячневая молочная | 200/5 | 6,67 | 4,0 | 28,0 | 173,33 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с сыром | 17,7/15 | 5,23 | 4,28 | 9,03 | 95,37 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 15,18 | 8,66 | 70,65 | 410,1 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 58 | Салат из свежих помидоров | 100 | 0,9 | 4,5 | 4,8 | 64 |
| 120 | Щи из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,75 |
| 401 | Гуляш из говядины с соусом | 50/50 | 14,0 | 6,0 | 4,0 | 130 |
| 273 | Макаронные изделия отварные | 180 | 7,2 | 2,4 | 43,2 | 212,4 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 32 | 124 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за день: | | 885 | 27,81 | 18,17 | 107,82 | 680,23 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1647,7 | 44,19 | 26,83 | 201,87 | 1185,33 |

Вторая неделя: вторник

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, г ккал. |
|-----------------------|--|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---|
| 57 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 |
| Табл.№4 | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 9,4 | 6,2 | 42,6 | 253,8 |
| 637 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| | Бутерброд на батоне с повидлом | 17,7/15 | 1,33 | 0,53 | 13,53 | 64,02 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 15,03 | 12,73 | 91,53 | 522,82 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 57 | Салат из варёной свёклы | 100 | 1,7 | 11,5 | 9,17 | 145 |
| 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 |
| 304 | Плов из курицы | 260 | 24,17 | 20,24 | 42,49 | 448,81 |
| Медицина и экология | Напиток «Витошка» витаминизированный | 200 | 1 | - | 34,0 | 116 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Итого за обед: | | 960 | 32,92 | 35,26 | 128,43 | 926,64 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1722,7 | 49,15 | 47,99 | 243,36 | 1544,46 |

Вторая неделя: среда

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, г ккал. |
|-----------------------|--|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---|
| 57 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2,2 | 4,5 | 10,5 | 91 |
| Табл.№4 | Каша манная молочная | 200/5 | 4,4 | 5,8 | 32,8 | 166 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с маслом | 17,7/10 | 1,43 | 7,78 | 9,17 | 112,22 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 557,7 | 10,23 | 18,28 | 77,47 | 470,22 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 73 | Салат картофельный с солеными огурцами | 100 | 2 | 5 | 13 | 103 |
| 110 | Борщ из свежей капусты со сметаной | 250/5 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 |
| 83 | Котлета рыбная | 100 | 22,6 | 7,8 | 7,2 | 189,3 |
| 472 | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 |
| 867 | Компот из кураги | 200 | 0,6 | | 7,6 | 33,5 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за обед: | | 935 | 33,64 | 23,85 | 192,91 | 658,08 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1692,7 | 45,07 | 42,13 | 293,78 | 1223,3 |

Вторая неделя: четверг

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|---------------------------|--|------------------------|-----------------|----------------|--------------------|---------------------------------------|
| 58 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 |
| Табл.№4 | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 8,8 | 6,8 | 24,6 | 195 |
| 637 | Кофейный напиток | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| | Бутерброд на батоне с сыром | 17,7/15 | 5,23 | 4,28 | 9,03 | 95,37 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 18,66 | 18,77 | 70,75 | 519,47 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 72 | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,8 |
| 204 | Суп рисовый (харчо) | 250 | 6,18 | 3,3 | 14,65 | 113,0 |
| 416 | Котлета рубленая из говядины | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 |
| 716 | Овощное рагу | 180 | 5,4 | 9,54 | 22,86 | 212,4 |
| Медицина и экология | Кисель «Витошка» витаминизированный | 200 | | - | 18,4 | 73,6 |
| | Хлеб пшеничный 1с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| Итого за обед: | | 880 | 31,45 | 30,95 | 95,38 | 787,63 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1642,7 | 51,31 | 49,72 | 239,25 | 1402,1 |

Вторая неделя: пятница

| № рецептур | Завтрак | Масса порции, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал. |
|-----------------------|--|-----------------|----------|---------|-------------|--------------------------------|
| 58 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,8 | 4,5 | 3 | 55 |
| Табл.№4 | Каша рисовая молочная | 200/5 | 4 | 3 | 24 | 138 |
| 628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | - | 15 | 58 |
| | Бутерброд на батоне с повидлом | 17,7/15 | 1,33 | 0,53 | 13,53 | 64,02 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| Итого за завтрак: | | 562,7 | 8,33 | 8,23 | 65,53 | 358,02 |
| | Сок фруктовый (перед обедом) | 200 | 1,2 | - | 23,4 | 95 |
| Обед | | | | | | |
| 81 | Салат из белокочанной капусты с яблоками | 100 | 1,6 | 9 | 9,1 | 124 |
| 266 | Суп – пюре из картофеля с гренками | 250/10 | 4,0 | 6,1 | 21,5 | 157,5 |
| 444 | Курица тушеная с соусом | 100/50 | 26,9 | 18,9 | | 285 |
| Табл.№4 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,8 | 12,6 | 50,4 | 360 |
| 588 | Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 32 | 124 |
| | Хлеб пшеничный 1 с. йодированный | 25 | 2 | 0,2 | 10 | 43 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 0,96 | 0,18 | 5,33 | 22,08 |
| | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| Итого за обед: | | 1040 | 47,66 | 47,28 | 138,63 | 1162,58 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1802,7 | 57,19 | 55,51 | 227,56 | 1615,6 |

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.