

Утверждаю:
 Директор МКОУ «Покровская СОШ» Шумахер Н. В.
 МЕНЮ на пришкольный лагерь

День 1

ЗАВТРАК

Номер рецептур ы	Блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г	Калорийность, ккал	наименование сборника рецепт блюд
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П. 2015г 2.Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
288	Какао с молоком	200	4,0	3,4	13,7	100,0	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7,8	8,9	18,5	164,9	

ОБЕД

148	Суп-лапша домашняя на к/б	200	2,35	3,91	14,2	103,0
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7
487	Гуляш из кур	100	12,55	12,99	4,01	182,25
389	сок	200	1,0	0,2	20,2	75,0
8	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54 -2з	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,2

ПОЛДНИК

368	Свежие плоды (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44,0
	Йогурт	200	6,8	5,0	11,0	116,2
			52,4	42,5	174,71	1305,05

День 2

ЗАВТРАК

Номер рецептур ы	Блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование сборника рецепт блюд
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	1.Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилыный М.И. 2015г 2.Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
12	Чай с сахаром	200	0,1	0.03	9,1	25	
3	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/10	7.8	8,9	18.5	164.9	
368	Плоды свежие(апельсин)	100	0.9	0.2	8.1	38.76	
			17,1	36,33	73,3	503,56	

ОБЕД

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,92	10,93	110,8
54-4м	Котлета из говядины	100	14,2	11,4	13,00	214
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	35
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,6	110
8	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
			27,7	26,07	103,43	759,6

ПОЛДНИК

389	Сок	200	1	0,2	20,2	75
368	Свежие плоды апельсин	149	0,4	0,4	10,3	44
			1,4	0,6	30,5	119
			46,7	61,28	207,83	1374,86

День 3

ЗАВТРАК

номер рецептуры	Блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	Калорийность. ккал	наименование сборника рецепт блюд
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	186.5	1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П. 2015г 2.Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
2-3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7.8	8.9	18.5	164.9	
12	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.1	25	
			13,2	14,33	56,3	376,4	

ОБЕД

54-3с	Рассольник ленинградский.	200	4.7	5.8	13.6	125.5
54-3р	Котлета рыбная(минтай)	100	14.2	2.6	8.6	114.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.6
593	Соус томатный	50	0.5	2.3	3.0	35
288	Какао с молоком	200	4.0	3.4	13.7	100
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
54-3з	помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
			29,7	20,2	77,7	612,8

ПОЛДНИК

389	Сок	200	1	0.2	20.2	75
	Кондитерское изделие пряник	30	1.8	1.4	12.5	80
			2,8	1,6	32,7	155
			45,7	36,13	166,7	1144,2

День 4

ЗАВТРАК

номер рецептуры	Блюда	Выход блюда в гр. на 1 ребенка	Белки. г	Жиры. г	Углеводы. г	Калорийность. ккал	наименование сборника рецептов блюд
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.3	6.3	36	233.7	1 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Мотильный М.И. 2015г 2 Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7.8	8.9	18.5	164.9	
			16,4	15,22	63,8	436,6	

ОБЕД

54-7с	Суп картофельный с макар. изд.	200	5.16	2.7	18.8	119.8
54-12м	Полов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6
639	Компот из смеси сух-в	200	1.0	0.05	27.6	110
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
54-2з	огурец в нарезке	100	0.8	0.2	2.5	14.2
			36,66	11,85	110,65	644,3

ПОЛДНИК

368	Свежие плоды(яблоко)	114	0.4	0.4	10.3	44
389	Сок	200	1	0.2	20.2	75
			1,5	0,7	32,9	132,7
			54,56	27,77	207,35	1213,6

День 5

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность	наименование сборника рецепт блюд
			Б	Ж	У		
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,7	1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.И. 2015г 2.Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	
			15,8	15,73	56,2	397,6	

ОБЕД

54-25с	Суп гороховый	200	6,7	2,8	14,92	110,92
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,25	14,52	16,76	250,88
593	Соус томатный	50	0,5	2,3	3,0	49
	хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
389	сок	200	1,0	0,2	20,20	75
			28,1	24,8	101,82	747,62

ПОЛДНИК

368	Свежие плоды(апельсин)	149	0,9	0,2	8,1	38,76
389	Сок	200	1,0	0,2	20,2	75
			1,5	0,7	32,9	132,7
			47,05	44,05	201,28	1351,3

День 6

ЗАВТРАК

номер рецептуры	Блюда	Выход блюд в гр. на 1 ребенка	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	наименование сборника рецептов блюд
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.8	5.8	33	207.9	1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.Н. 2015г 2.Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). Новосибирск-2022г
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/15/5	9.7	12.64	60.11	254	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.01	6.7	27.9	
			15,8	18,45	99,81	489,8	

ОБЕД

107	Суп картофельный с крупой рисовой	200	2.15	2.27	13.71	83.80
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24.8	6.2	17.6	225.7
639	Компот из смеси сухофруктов	200	1.0	0.05	27.6	110
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
54-2з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
			31,05	9,42	77,91	518

ПОЛДНИК

368	Свежие плоды(яблоко)	114	0.5	0.5	10.7	44
389	Сок	200	1	0.2	20.2	75
			1,5	0,7	30,9	119
			48,35	28,57	208,62	1126,8