

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №16



И.И. Аверина/

2023 г.

Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



О.В. Ефремова

2023 г.

**Примерное 12-дневное меню для детей
находящихся в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием с 12 лет и старше
для столовой при МАОУ "СОШ № 16"**

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	250/10	361,6	20,3	17,9	52
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	690,8	29,27	26,72	108,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	5,1	8,8
170/2004	Суп-пюре гороховый с гренками	250/10	211	7,9	8	9
268/2007	Биточки мясные с/с	100	189,5	7,3	5	19,7
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	263,1	6,4	9	33
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	965	1079,5	32,6	34,45	155,91
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1545	1770,3	61,87	61,17	264,81

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
100/2016	Суп молочный с вермишелью	250	369,2	9,1	8	45,9
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	585	810,2	22,5	26,3	98,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	100	102	4	2	5,8
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	123,28	3,3	8	12
ттк14	Тефтели мясные с соусом	100	197	10,4	11	14
304/2007	Рис отварной	180	245,1	6	9	42
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
769/2004	Булочка Домашняя	75	141	5,8	8	32
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	975	1037,38	33,5	38,6	155,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	1847,58	56	64,9	254,2

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшенная молочная с маслом	250/10	362	11,6	12	54,2
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	630	783	21,15	21,45	123,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	100	139,3	8,71	3,3	6,1
147/2004	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	148	5,3	9	20,4
498/2004	Котлета рубленная из мяса кури с/с	100	231,8	6,1	13	12
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	14
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
кул.сов.	Диетлепешка	75	272	7,8	7,4	39
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	965	1143,1	39,41	39,6	133,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1595	1926,1	60,56	61,05	257

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
366/2004	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	362,48	20,36	17,9	30,14
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	661,48	26,25	21,3	95,94

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34\2016	Салат из свеклы с маслом растит.	100	94,2	2,8	4,8	40
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	162,1	6,5	2	10,3
кул.сов.	Филе куриное, запеченное с помидорами	100	153	9,6	2	1,3
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	263,1	6,4	9	40
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
35/1999	Манник	100	200,2	8,3	8,1	30,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	1000	1105,2	37,9	26,5	175,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1560	1766,68	64,15	47,8	271,34

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
182/2007	Каша молочная пшеничная с маслом	250/10	395	13	21	50,2
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	650	801,7	21,8	32,05	113,92

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	100	102	4	2	5,8
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	187,8	3,4	9	19,7
284/2016	Ежики из курицы с/с	100	198,2	10,1	9,9	14,2
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	14
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
687/2004	Пирожок печеный с яблоком	75	124	1,8	4,5	32,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	975	971	30,9	32,4	125,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1625	1772,7	52,7	64,45	239,52

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная Геркулесовая с маслом	250/10	487,2	23	20,7	41
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	77,6	2,5	0,35	15,05
	ИТОГО :	550	740,8	27,5	23,95	90,95

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	100	71,3	1,4	5,1	8,8
139/2004	Суп картофельный с горохом	250	132	7	6,5	29
268/2007	Биточек мясной с/с	100	189,5	7,3	5	19,7
541/2004	Рагу овощное	180	302	5	14	28
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
458/2016	Турбинка песочная	50	77,2	8,8	9,8	14
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	1450	947	33,6	41	141,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	2000	1687,8	61,1	64,95	232,05

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	250/10	316,98	7,95	9,4	30,2
685/2004	Чай с сахаром	250	71	0,29	0	22
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	580	644,25	11,54	16,09	80,03

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с морковью	100	71,3	1,4	5,1	8,8
147/2004	Суп с макарон. изделиями и свиной отв.	250/5	287	4,7	9	28,1
297/2007	Фрикадельки мясные с/с	100	173,2	16,4	11	13,2
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	231,5	9,3	10,5	59
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
456/2016	Булочка Веснушка	75	92,4	4,6	6	14,8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	970	1084,4	40,4	42,2	174
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1550	1728,65	51,94	58,29	254,03

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
769/2004	Булочка Домашняя	100	212,2	7,2	13,6	59,8
204/2007	Макаронные изд. с сыром	180	248,58	16	10,72	32,08
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	637,48	27,15	26,62	126,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
34/2016	Салат из свеклы с маслом растит.	100	94,2	2,8	4,8	40
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	123,28	3,3	8	12
403/1994	Плов из мяса свинины	250	324,1	23,62	17	38,2
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	970	824,58	34,47	31,05	148,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	1462,06	61,62	57,67	275,3

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50/2003	Каша пшеничная молочная с маслом	250/10	362	11,6	12	54,2
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	22
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	595	810	25,1	30,4	104,3

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	100	139,3	8,71	3,3	6,1
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/ 10	162,1	6,5	2	10,3
498/2004	Биточек из мяса кури с/с	100	231,8	6,1	13	12
520/2004 534/2004	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста свежая тушёная)	180	294,2	6,8	9,06	27
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	28,9
687/2004	Пирожок печеный с яблоком	75	124	1,8	4,5	32,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	975	1184	25,5	29,16	134,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1570	1994	50,6	59,56	239,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	185	6,4	8,4	25
181/2007	Каша молочная манная с маслом	250/10	361,6	20,3	17,9	52
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	630	775,6	29,75	27,25	124

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
18/2004	Салат из св.огурцов, помидор с луком зеленым	100	102	4	2	5,8
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250/10	270,1	4,6	10,30	38
тк14	Тефтели мясные с соусом	100	197	10,4	11	14
516/2004	Макаронные изделия отварные	180	263,1	6,4	9	40
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	112	0,1	0	26
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	965	1173,2	34,7	39,65	180,31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1595	1948,8	64,45	66,9	304,31

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
1/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10/30	193,27	1,1	6,39	14,93
366/2004	Запеканка из творога с морк., со сгущ. мол.	200	362,48	20,36	17,9	30,14
378/2007	Чай с молоком	250	113,7	1,75	2	22,12
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	550	786,45	27,11	26,89	91,29

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
16/2004	Салат из св.огурцов с луком зеленым	100	139,3	8,71	3,3	6,1
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	187,8	3,4	9	19,7
3\9	Рагу из грудки кури	210	368,14	16,4	16,73	38,5
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
456/2016	Коржик молочный	75	158,2	9,4	10	26
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	905	1035,44	42,11	39,73	129,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1455	1821,89	69,22	66,62	220,89

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная Геркулесовая с маслом	250/10	487,2	23	20,7	41
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	640	834,2	27,85	24,55	105,4

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43\2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	100	71,3	1,4	5,1	8,8
147/2004	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	148	5,3	9	20,4
42\2003	Котлета рыбная Лада	100	313,1	9,7	8,6	14,58
520/2004	Пюре картофельное	180	177	7,4	6,3	14
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
17-2/12	Пирожок печеный с повидлом	75	97,2	2,8	1,1	18,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	965	981,6	30,7	30,7	117,48
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1605	1815,8	58,55	55,25	222,88