

«СОГЛАСОВАНО»

Директор школьного лагеря ГБОУ СОШ № 1 и.т. т. Безенчук м.р. Безенчукский Самарской

оласти

O.A. THE Carol

31.05.2022r

Десятидневное основное (организованное) меню

для школьного летнего лагеря

на 2022 год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

## меню

для детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в школах п.г.т.Безенчук, Безенчукского и Хворостянского районов

Сбор-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состяв			Энерге-
ник рецеп- тур				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды,	тическая цениость, ккал
Завтр	рак					•	
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	28,2	20,5	36,4	447
2008		ПРЯНИКИ	96	5,7	4,5	72	351
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		Нтого	473	34,1	25	123,4	860
Обед							
2008		помидор свежий	30	0,3	0,1	1,1	7
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	8,1	13,8	13	209
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	50	7,1	8,6	6.8	133
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	2,2	39,3	212
		хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15.1	71
		хлеб Ржпшеничный	30		0,3	12,7	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15			15	
		Итого	842,5			106,6	
	-	Всего	1315,5	63,6	55,2	230	1674
2 ден	ъ						_
Завт	рак						
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	6	11,8	43,5	304
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4,5	0,3	
		хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	
2011	377	чай с сахаром и лимоном	200/15/	7 0,3	2	1:	
		Итого	50	7 14,	16,5	78,	52
Обед	Į						
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	36	0,0	2	0,	7
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/2:	5 7,	5 8,	1	8 17
2011	259	жаркое по-домашнему (свинина)	50/20	0 15,	2 36,	1 20,	2 47
		хлеб пшеничный	3	0 2,	3 0,:	2 15,	
		хлеь ржпшеничный	3		2 0,		
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/1				5 6
		Итого	81	_			_
		Всего	132	2 41,	6 61,	6 160,	6 136
3 дег	НЬ						
Завт	грак						
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	15				
2008		ВАФЛИ		5	1 1,		
	-	хлеб пшеничный		0 3. 7 0,			5 6
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/				-
00	_	Итого	43	24		1 04.	0.5
Обе,				0 0	2	^	7
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	3	0 0.	Z,	0.	
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/1				
2011	268	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ	7	0 9	,1 20.	9 10	.3 26

2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.9	4.9	3.6	61
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	15.9	1,1	33,3	207
- 110	177	хлеб пшеничный	30	2.3	0,2	15.1	71
		ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12.7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0.1	15	60
2000	430	Итого	832,5	39	40,7	107,5	948
		Всего	1264,5	61,7	74,7	172,2	1606
		Beero	, , ,				
лень							
автр		COCHOCH OTD A PHILIP	55	5,9	12,7	0,2	139
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	50	0,9	4,9	3,6	61
2008	364		150	5,4	4,9	34,7	205
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
			200/15/7	0,2	0,5	15	62
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	502	15,5	22,7	73,6	562
		Итого	502	10,0	22,7	75,0	202
Эбед				0.3	0.1	1.1	
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	/
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.)	250/12,5	8,2	8.7	20,5	194
2011	227	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ (МИНТАЙ)	50	9,4	0,5	0,3	44
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3	17,2	21	251
2011	120	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
		хлеб Ржпшеничный	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
2008	430	Итого	802,5	26,3	32	89,3	749
	_	Beero	1304,5	41,8	54,7	162,9	1311
5 дені							
Завтр	ак	TOTAL					
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/10/10	6	11,5	41.7	293
2011	200	С МАСЛОМ ИСАХАРОМ	40	4,9	4,5	0,3	61
2011	209	хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	9:
0011	277	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
2011	377	Итого	507	14,2	16,2	77,1	511
		MINIO					
Обед							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10	7,9	13	9,6	187
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	50	8,3	10	8	15.
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	6
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПІОРЕ	150	3	11,5	20,9	19
2011	120	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	7
		хлеь ржпшеничный	30	2	0,3	12,7	6
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	8
2011	307	Итого	782,5	25,4	40,1	89,5	81
		Всего	1289,5	39,6	56,3	166,6	132
6 ден	Ь	BCETO	1207,0				
Завт					-		
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО	150/20	24,6	18,6	47,3	45
		СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	30/20	6,9	6,8	15,4	15
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	200/15/7	0,2	0,0	15	6
2011	377	чай с сахаром и лимоном		31,7	25,4	77,7	67
		Итого	427	31,/	23,4	/ / / /	
Обед		Lauren oppren 8	30	0,2		0,7	
2008	4	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	301	V,4		V. (	

				7.1			
.011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И	250/12,5	11,6	11,3	18.9	224
		МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	13,3	9,9	5	178
011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34,7	205
.011	309	хле  пшеничный	40	3,1	0,2	20.1	95
		хлеь ржпшеничный	40	2,6	0,4	17	82
2008	430	ЧАЙ C CAXAPOM	185/15	0,2	0,1	15	60
.000	130	Итого	822,5	36,4	26,8	111,4	848
		Всего	1249,5	68,1	52,2	189,1	1519
день							
автра	ак	M	150	14	27,3	2,5	313
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	30/20	2,4	0,9	30	135
2011	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ	40	3,1	0,2	20,1	95
		хлеь пшеничный	200/15/7	0,2	0,2	15	62
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	447	19,7	28,4	67,6	605
		Итого	447	12,7	20,4	07,0	
обед		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7
2008		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	250/12,5/10	8,1	13,8	13	209
2011	82	(ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ	250/12,5/10				
2011	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ	75/50	18,5	23,8	4,4	306
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,6	2,2	39,3	212
		хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
	-	Итого	837,5	40	40,5	100,6	926
		Всего	1284,5	59,7	68,9	168,2	1531
<b>Завтр</b> 2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ	200/10/10	5,9	11,6	51,7	335
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ	20/20	1,7	16,7	10	197
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		Итого	467	7,8	28,3	76,7	594
Эбед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	
	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ	250/25	7,5	8,1	18	176
2011	104	ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.)	50(50	13,9	17,8	3	228
2011	290	ПТИЦА (ФИЛЕ КУР.). ТУШЕННАЯ В СОУСЕ		13.21	17,0		
2011			50/50		0.5	20 0	174
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,7	0,5	38.8	
	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	150 30		0,2	15,1	7
	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30 30	3,7 2,3 2	0,2	15,1 12,7	7
	171.2 430	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30 30 30 185/15	3,7 2,3 2 0,2	0,2 0,3 0,1	15,1 12,7 15	6
2011		КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30 30 30 185/15 815	3,7 2,3 2 0,2 29,8	0,2 0,3 0,1 27	15,1 12,7 15 103,3	71 61 775
2011	430	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ	30 30 30 185/15	3,7 2,3 2 0,2	0,2 0,3 0,1	15,1 12,7 15	71 61 775
2011 2008 <b>9</b> ден	430 (b	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого	30 30 30 185/15 815	3,7 2,3 2 0,2 29,8	0,2 0,3 0,1 27	15,1 12,7 15 103,3	71 61 775
2011 2008 9 ден Завт	430 15 pak	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего	30 30 30 185/15 815	3,7 2,3 2 0,2 29,8	0,2 0,3 0,1 27 55,3	15,1 12,7 15 103,3 180	77 6 60 773 1369
2011 2008 9 ден Завт 2011	430 (b	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого	30 30 30 185/15 815 1282	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2	77 6 61 773 136 44 20
2011 2008 9 ден Завт	430 <b>b</b> <b>pak</b> 223	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ	30 30 30 185/15 815 1282	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3 20,5 4,9	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2 15	77 6 6 6 775 1365 44 20 6
2011 2008 <b>9 ден</b> <b>3авт</b> ] 2011 2008	430 15 pak	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ ПЕЧЕНЬЕ	150 30 30 185/15 815 1282 150/20 50	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2	7 6 6 6 77: 136: 44 20 6
2011 2008 <b>9 ден</b> <b>3авт</b> 2011 2008	430 <b>pak</b> 223 377	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ ПЕЧЕНЬЕ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150 30 30 185/15 815 1282 150/20 50 200/15/7	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3 20,5 4,9	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2 15 88,6	71 6 60 773 1364 44 20 6
2011 2008 <b>9 ден</b> <b>3авт</b> 2011 2008 2011	430 <b>pak</b> 223 377	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ ПЕЧЕНЬЕ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  Итого  Итого	150 30 30 185/15 815 1282 150/20 50 200/15/7	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3 20,5 4,9	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2 15	172 77 6 60 773 1369 44 20 6
2011 2008 9 ден 3авт 2011 2008 2011	430 <b>pak</b> 223 377	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ ПЕЧЕНЬЕ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  Итого  Итого  ОМИДОР СВЕЖИЙ РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ	150 30 30 185/15 815 1282 150/20 50 200/15/7 427	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6	0,2 0,3 0,1 27 55,3 20,5 4,9	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2 15 88,6	71 6 60 773 1364 44 20 6
2011 2008 9 ден 3автр 2011 2008 2011 Обед 2008	430 <b>16.</b> <b>pak</b> 223	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ  ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ  ЧАЙ С САХАРОМ  Итого  Всего  ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ ПЕЧЕНЬЕ  ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ  Итого  Итого	150 30 30 185/15 815 1282 150/20 50 200/15/7 427	3,7 2,3 2 0,2 29,8 37,6 28,2 3,8 0,2 32,2	0,2 0,3 0,1 27 55,3 20,5 4,9 25,4	15,1 12,7 15 103,3 180 36,4 37,2 15 88,6	77 6 60 773 1369 44 20 6 71

		хлеь пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12.7	61
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60
		Итого	822,5	23,5	46,3	93.7	882
		Beero	1249,5	55,7	71,7	182,3	1600
10 ден	ΙЬ						
Завтр	ак				· .		-
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	5,9	12,7	0,2	139
2008	364	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,9	4,9	3,6	61
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,9	34.5	204
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	95
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/7	0,2		15	62
		Итого	502	15,5	22,7	73,4	561
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/25	7,5	8,1	18	176
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.)	50/200	17,2	21,7	18.8	340
		хлеь пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71
		ХЛЕБ РЖПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61
2008	430	чай с сахаром	185/15	0,2	0,1	15	60
		Итого	815	29,4	30,4	80,3	712
		Всего	1317	44,9	53,1	153,7	1273