

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ 1»

/Николаева Т.Л.

Утверждаю

Директор ООО "ЦЕНТР"

Мишина Н.В.

"10" марта 2025 г.

"10" марта 2025г.

Основное (организованное) двенадцатидневное меню для пришкольных лагерей общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Яблоки свежие порциями		100	0,40	0,40	9,80	45
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	16,54	19,99	72,99	537
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	18,06	7,27	248
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	30,70	37,31	109,97	894
всего			47,24	57,3	182,96	1431
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		500	22,43	20,07	88,44	624
обед						
Салат Половинский	24*	60	0,67	6,04	2,70	68
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,54	5,41	6,26	89
Котлеты рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	20,76	32,11	110,54	820
всего			43,19	52,18	198,98	1444

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	9,90	12,51	29,82	271
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
итого:		505	17,54	25,72	105,73	720
обед						
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ из свежей капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	29,2	27,24	122,82	846
всего			46,74	52,96	228,55	1566
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		525	19,26	17,63	111,16	672
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/12,5	5,03	3,67	16,9	112
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		772,5	22,38	23,39	113,07	740
всего			23,16	41,02	224,23	1412

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	9,30	9,56	30,00	248
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
итого:		505	24,20	14,81	59,26	630
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	200/5/5	2,96	5,76	13,96	123
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	23,98	30,79	109,15	808
всего			48,18	45,60	168,41	1438
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	8,97	11,44	22,55	229
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		500	19,21	19,01	79,39	565
обед						
Огурцы свежие порциями	71	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	21,11	23,81	119,30	773
всего			40,32	42,82	198,69	1338

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		500	18,53	15,1	84,41	628
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	32,24	20,14	117,98	781,6
всего			50,77	35,24	202,39	1409,6
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,20	58,92	328
итого:		505	22,61	22,30	119,22	763
обед						
Салат Половинский	24*	60	0,67	6,04	2,70	68
Борщ из свежей капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	20,76	26,20	104,41	734
всего			43,37	48,50	223,63	1497

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Бананы св порциями		100	1,50	0,05	21,00	96
итого:		555	18,70	13,65	81,97	531
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	200/5/5	2,96	5,76	13,96	123
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	23,79	30,24	121,82	854
всего			42,49	43,89	203,79	1385
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	9,30	9,56	30,00	248
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		525	18,60	22,91	125,15	783
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,54	5,41	6,26	89
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	153
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	22,03	31,92	105,38	792
всего			40,63	54,83	230,53	1575

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	9,90	12,51	29,82	271
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		545	18,25	17,84	109,58	670
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	28,38	22,14	123,86	796
всего			46,63	39,98	233,44	1466

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
итого:		505	28,09	19,70	72,20	731
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	21,49	29,70	100,12	745
всего			49,58	49,4	172,32	1476

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

Технико - Технологическая карта