

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю

Директор

Директор ООО "АЗБУКА"

Мишина Н.В. /Ф.И.О.

Чернявина О.А.

" 17 " мая 2022 г.

Директор ООО "ЦЕНТР"

Мишина Н.В.

"17" мая 2022г.

## 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
<b>Первый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Яблоки свежие порциями		100	0,40	0,40	9,80	45
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	21,75	17,43	39,95	355
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>		<b>545</b>	<b>26,79</b>	<b>19,82</b>	<b>86,55</b>	<b>582</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	64
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>28,02</b>	<b>34,66</b>	<b>85,67</b>	<b>834</b>
<b>всего</b>			<b>54,81</b>	<b>54,48</b>	<b>172,22</b>	<b>1416</b>
<b>Второй день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>29,83</b>	<b>21,97</b>	<b>83,08</b>	<b>624</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рубленные с соусом	451*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	173
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>16,54</b>	<b>27,32</b>	<b>89,38</b>	<b>818</b>
<b>всего</b>			<b>46,37</b>	<b>49,29</b>	<b>172,46</b>	<b>1442</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	16,53	10,68	32,15	256
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>24,17</b>	<b>23,89</b>	<b>108,06</b>	<b>705</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
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	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>25,38</b>	<b>31,63</b>	<b>96,26</b>	<b>883</b>
<b>всего</b>			<b>49,55</b>	<b>55,52</b>	<b>204,32</b>	<b>1588</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
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
<b>итого:</b>		<b>525</b>	<b>27,46</b>	<b>15,28</b>	<b>102,92</b>	<b>662</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>760</b>	<b>17,20</b>	<b>20,17</b>	<b>85,30</b>	<b>730</b>
<b>всего</b>			<b>44,66</b>	<b>35,45</b>	<b>188,22</b>	<b>1392,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	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
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,63</b>	<b>14,90</b>	<b>59,26</b>	<b>630</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Рассольник Ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>23,2</b>	<b>21,17</b>	<b>85,17</b>	<b>736</b>
<b>всего</b>			<b>45,83</b>	<b>36,07</b>	<b>144,43</b>	<b>1366</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	16,02	22,44	22,65	262
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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>26,26</b>	<b>30,01</b>	<b>79,49</b>	<b>598</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой	138*	200	1,72	3,58	13,97	96
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	173
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>760</b>	<b>18,24</b>	<b>20,48</b>	<b>95,61</b>	<b>744</b>
<b>всего</b>			<b>44,50</b>	<b>50,49</b>	<b>175,10</b>	<b>1342</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	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
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>25,93</b>	<b>17</b>	<b>79,05</b>	<b>628</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	64
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	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	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>29,28</b>	<b>20,44</b>	<b>91,06</b>	<b>775,6</b>
<b>всего</b>			<b>55,21</b>	<b>37,44</b>	<b>170,11</b>	<b>1403,6</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,20	58,92	328
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>30,81</b>	<b>19,95</b>	<b>110,98</b>	<b>753</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>15,87</b>	<b>23,53</b>	<b>76,37</b>	<b>724</b>
<b>всего</b>			<b>46,68</b>	<b>43,48</b>	<b>187,35</b>	<b>1477</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	16,63	12,96	23,61	267
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
<b>итого:</b>		<b>535</b>	<b>21,43</b>	<b>13,41</b>	<b>79,27</b>	<b>518,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Рассольник Ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>20,72</b>	<b>28,90</b>	<b>98,24</b>	<b>851</b>
<b>всего</b>			<b>42,15</b>	<b>42,31</b>	<b>177,51</b>	<b>1369</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	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
<b>итого:</b>		<b>525</b>	<b>17,03</b>	<b>23,00</b>	<b>125,15</b>	<b>783</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Щи из св капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>19,45</b>	<b>25,7</b>	<b>81,45</b>	<b>742</b>
<b>всего</b>			<b>36,48</b>	<b>48,70</b>	<b>206,6</b>	<b>1525</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	180/5	16,03	15,42	26,55	244
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
<b>итого:</b>		<b>525</b>	<b>24,38</b>	<b>20,75</b>	<b>106,31</b>	<b>643</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>760</b>	<b>27,26</b>	<b>19,06</b>	<b>97,14</b>	<b>781</b>
<b>всего</b>			<b>51,64</b>	<b>39,81</b>	<b>203,45</b>	<b>1424</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>36,29</b>	<b>17,35</b>	<b>63,96</b>	<b>721,00</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,55	6,07	1,79	64
Суп картофельный с крупой	138*	200	1,72	3,58	13,97	96
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Каша пшенная вязкая	302*	150	4,21	5,53	24,24	199
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
<b>итого:</b>		<b>760</b>	<b>18,23</b>	<b>28,81</b>	<b>75,61</b>	<b>776</b>
<b>всего</b>			<b>54,52</b>	<b>46,16</b>	<b>139,57</b>	<b>1497,00</b>

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