УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Белогостицкая СОШ Начальник ТО УФ

/А.Н. Менячихин Роспотребнадзора по

Ярославской обл. в Ростовском МР

Шамшурина С.О.

**Примерное меню оздоровительного лагеря**

**при МОУ Белогостицкая СОШ**

**на июнь 2023 года**

**7-11 ле**т

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. ценность  (ккал) |
| белки | жиры | углеводы |
| **1 неделя** | | | | | | |
| **1 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Рец 4стр 149,сб рец 1994г | Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным | 200/5 | 5,92 | 7,04 | 43,97 | 252,0 |
| №22 1997 | Масло сливочное порц | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| № 762 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 3,8 | 29,0 | 168 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | Итого |  | 18,67 | 28,88 | 134,42 | 772,75 |
| **Обед** | | | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | - | 9,94 | 47 |
| № 120 | Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,06 | 7,64 | 10.9 | 142,3 |
| № 463 | Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 5,87 | 4,83 | 31,35 | 184,39 |
| № 416 | Котлета мясная | 80 | 13,81 | 19.09 | 14,18 | 280,35 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Сок натуральный | 200 | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 31,61 | 31,98 | 123.85 | 895,44 |
|  | **Итого за день** |  | 49,2 | 58,68 | 258,27 | 1668.19 |
| **2 день** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №262 | Каша молочная жидкая Дружба с маслом слив | 200/5 | 7,62 | 7,72 | 44.44 | 266,82 |
| № 23-1997 | Сыр порционный | 20 | 5,2 | 5,2 | 0 | 69 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | **Итого** |  | 22.62 | 26.42 | 78.34 | 636.82 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 138 | Суп гороховый с говядиной | 250/20 | 12,02 | 7,9 | 22,21 | 201,59 |
| № 87 | Рыба припущенная | 100 | 21,76 | 14,04 | 4,56 | 229,66 |
| № 469 | Рожки отварные с маслом сливочным | 150 | 5.1 | 9.1 | 34.2 | 244.5 |
| № 463 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,71 | 3,93 | 25,39 | 145,84 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итог**о |  | 45,2 | 26.9 | 137,69 | 944,91 |
|  | **Итого за день** |  | 75,5 | 70,1 | 216,06 | 1764,03 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 297 | Запеканка творожная с молочным соусом | 200/50 | 33,64 | 26,8 | 52,75 | 590,72 |
| №703 | Кисель натуральный клюквенный | 200 | 0,11 | - | 28,08 | 107,31 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | Итого |  | 39,8 | 35,04 | 116,48 | 919,03 |
| **Обед** | | | | | | |
| №148 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 250/20 | 12,13 | 13,57 | 17,22 | 235,36 |
| №439 | Кура отварная | 100 | 27,71 | 27,97 | 1,3 | 367,47 |
| №472 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,27 | 4,65 | 26,39 | 154,2 |
| №485 | Компот из свежих яблок с витамином «с» | 200,0 | 0,48 | - | 33,54 | 128,9 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 50,11 | 47,61 | 153,93 | 1223,33 |
|  | **Итого за день** |  | 89,91 | 82,65 | 270,41 | 2142,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №469 | Омлет с сыром | 150 | 18.6 | 27.9 | 2.7 | 340.5 |
|  | Кисломолочный напиток Снежок | 200 | 5.8 | 6.4 | 8.0 | 112.51 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
|  | Итого |  | 28.6 | 36.1 | 46.7 | 631.01 |
| **Обед** | | | | | | |
| №129 | Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 175,59 |
| №411 | Бифштекс из говядины рубленый | 80,0 | 19,89 | 20,71 | 0.36 | 267,05 |
| №465 | Рис отварной с маслом сливочным | 150/5 | 3,87 | 5,22 | 41,81 | 219,0 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Апельсин | 100,0 | 0.9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  | Сок натуральный | 200 | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 36,79 | 34,27 | 127,83 | 946,04 |
|  | **Итого за день** |  | 60.39 | 71,77 | 179,9 | 1717,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 294 | Сырники из творога с маслом сливочным | 200/5 | 33,88 | 25,23 | 42,48 | 527,59 |
| № 628 | Чай сладкий с лимоном | 200/15/7 | 0.3 | 0.1 | 15.2 | 62.0 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 15/15/10 | 15,6 | 8.67 | 7,76 | 129,05 |
|  | Яблоко свежее | 100,0 | 0,35 | - | 9,94 | 47,0 |
|  | **Итого** |  | **50.13** | **34.0** | **75.38** | **765.64** |
| **Обед** | | | | | | |
| № 110 | Борщ из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 |
| №324 | Биточки рыбные | 80,0 | 11,87 | 13,66 | 12,89 | 203,3 |
| №472 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 150/5 | 3,27 | 4,65 | 26,39 | 154,2 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Печенье | 50,0 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221,0 |
|  | Сок | 200 | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Мандарины | 100,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | **31.15** | **34.53** | **153.22** | **1007.38** |
|  | **Итого за день** |  | **81.28** | **68.53** | **228.6** | **1773.02** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | | | | | | |
| ***1 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Бутерброд с сыром | 15/20 | 5,4 | 4,5 | 10,3 | 104 |
| №416 | Шницель из говядины | 80 | 12,1 | 12,5 | 10,8 | 213 |
| №469 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/5 | 5,4 | 4,2 | 29,6 | 185 |
| № 627,628 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 63 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | Итого |  | 31,05 | 30,94 | 127,25 | 917 |
| **Обед** | | | | | | |
| №129 | Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной | 250/25/10 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 175,59 |
| № 303 | Рыба (филе) припущенная | 80 | 13,6 | 0,7 | 0,5 | 61 |
| №470 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 2,9 | 7.8 | 16,3 | 174 |
| №702 | Компот из кураги с витамином «с» | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 126 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 32,63 | 17,74 | 142,56 | 877,99 |
|  | **Итого за день** |  | 63,6 | 48,68 | 269,81 | 1794,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 297, 553 | Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/50 | 18,2 | 13,6 | 19,4 | 283 |
| № 642 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 |
| № 112 | Булочка с маком | 100 | 8,2 | 3,2 | 49,6 | 283 |
|  | **Итого** |  | 30,3 | 19,9 | 94,2 | 712 |
| **Обед** | | | | | | |
| 110 | Борщ из свежей капусты говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,04 | 7,36 | 14,8 | 156,98 |
| ТТК | Котлета «мозаика» | 80 | 10,5 | 14,6 | 10,0 | 204 |
| № 463 | Рис отварной рассыпчатый | 150/5 | 3,8 | 4.4 | 37,4 | 206 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,3 | - | 2,1 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Сок фруктовый с витамином «с» | 200 | 1.0 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0.3 | 10,3 | 47 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 28,94 | 27.76 | 116,5 | 831,98 |
|  | **Итого за день** |  | 59,24 | 47,66 | 210,7 | 1543,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Сб. рец. | Бутерброд с ветчиной | 15/20 | 4,1 | 1,5 | 10,3 | 71 |
| №469 | Макароны отварные с маслом сливочным | 150/5 | 5,37 | 4,26 | 3,84 | 204 |
| Сб. рец. | Сыр порционный | 25 | 5,88 | 7,73 | - | 95 |
| № 762 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,4 | 27,2 | 130 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | **Итого** |  | 21.3 | 16,4 | 67.04 | 631 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 150 | Суп-лапша домашняя с курицей | 200/15 | 2,8 | 2,4 | 11,8 | 78 |
| № 506 | Суфле из курицы с рисом (паровое) | 80 | 25,4 | 20,7 | 3,7 | 326 |
| № 479 | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,2 | 2,7 | 12,8 | 89 |
| № 702 | Компот из изюма с витамином «с» | 200 | 0,4 | 0,2 | 33,2 | 136 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,0 | 104 |
|  | **Итого** |  | 39,9 | 27,8 | 127,3 | 946,5 |
|  | **Итого за день** |  | 61,2 | 44,2 | 194,34 | 1577,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 262 | Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным | 200/5 | 7,62 | 7,72 | 44,44 | 266,82 |
|  | Сосиска Детская | 60 | 11,0 | 23,9 | 0,4 | 35 |
| № 110 | Булочка дорожная | 100 | 6,8 | 14,0 | 47,8 | 369 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | **Итого** |  | 31,42 | 57,62 | 100,84 | 840,82 |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом | 250 | 6,8 | 6.9 | 16,1 | 157 |
| № 387 | Печень по - строгановски | 50/50 | 13,2 | 10,8 | 7,1 | 195 |
| № 463 | Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 11,4 | 8,0 | 50,4 | 324 |
|  | Помидоры свежие порц. | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | - | 24,3 | 99 |
|  | Мандарины | 80 | 0,5 | 0,1 | 4,4 | 22 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 35,92 | 26.32 | 135,98 | 946.9 |
|  | **Итого за день** |  | 67,34 | 83,94 | 320.76 | 1787,72 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 478 | Капуста припущенная с маслом сливочным | 150/5 | 3,0 | 3,6 | 8,4 | 83 |
| № 416 | Котлета мясная | 80 | 13,81 | 19,09 | 14,18 | 280,35 |
| № 642 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | Бананы |  | 1,4 | 0,4 | 20,2 | 92 |
|  | **Итого** |  | 25,91 | 27,69 | 93.68 | 732,35 |
| Обед | | | | | | |
| №139-1994 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,8 | 2,9 | 23,9 | 124 |
| №330-1994 | Шницель рыбный натуральный | 50 | 7,1 | 4,0 | 2,9 | 72 |
| № 472 | Картофельное пюре | 150 | 3,0 | 4,7 | 12,8 | 132 |
| № 588 | Компот из смеси сухофруктов с витамином «с» | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,8 | 132 |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | - | 9,94 | 47 |
|  | Йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 122 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** |  | 24.25 | 15.6 | 105,34 | 737,5 |
|  | **Итого за день** |  | **50,16** | **43.29** | **199,02** | **1469,85** |