



УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Н.В. Вольхина

« 02 » 04 2024 г

Приказ № 10.

МБОУ «Гореловская ООШ»

Меню

на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей
с 27.05.2024 по 14.06.2024

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания 2021г.

меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей с 27.05.2024 по 14.06.2024г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7	Столбец8	Столбец9	Столбец10	Столбец11	Столбец12	Столбец13	Столбец14	
№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.			Энерг. ценность (ккал)	
						Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
1-й день														
Завтрак														
384	каша пшеничная вязкая	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
доп	печенье	50	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
	ВСЕГО:		5,97	4,62	71,47	21,5	55,5	15,8	1,09	0,06	20	0,39	0	259,14
Обед														
197	суп рассольник петербургский	250\10	1,68	4,09	13,27	20,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	96,6
688	макаронные изделия отварные	200\7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	145,03
618	тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0,66	14	6,4	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		25,84	24,58	105,49	109,49	176,91	209,43	5,12	0,36	36,71	78,5	7,015	595,67
2 день														
Завтрак														
384	каша пшеничная вязкая	250\7	2,32	3,96	28,97	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	161
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
	ВСЕГО:		17,39	28,62	98,61	32,93	99,90	38,57	2,09	0,13	20,03	1,51	2,13	399,14
Обед														
187	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	67,8
645	плов из птицы, дичи, кролика	210\100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	377
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0,66	14,00	6,4	0	0	0,4	0	0	0	0	28
	ВСЕГО:		25,3	25,76	127,73	110,33	486,93	144,57	7,46	0,42	62,48	3,01	10,04	782,17

3 день															
Завтрак															
384	каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	250\7	6,62	7,9	28	236	41,83	1,9	1,3	0,1	0,1	0,2	8,025	284	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140	
	ВСЕГО:		21,69	32,56	97,64	264,23	91,13	24,07	3,03	0,21	0,13	1,71	10,155	522,14	
Обед															
206	суп картофельный с бобовыми	250	2,15	2,27	13,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	107,8	
642	рагу из птицы	210\100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	166	
	сок	200	1	0,2	20,20	14	14	8	2,8	0,02	0	0,2	4	86,6	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		24,27	18,57	86,12	92,66	263,5	75,2	3,56	0,14	1,01	48,44	15,78	542,94	
4 день															
Завтрак															
390	каша рисовая молочная жидкая	250\7	3,672	6,336	23,4	43,686	1,278	0,126	0,126	6,228	168,264	27,72	0,28	236,2	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
доп	зефир	50	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140	
	всего:		18,74	31,00	93,04	71,92	50,58	0,11	1,86	6,34	168,29	29,23	2,41	474,34	
Обед															
210	суп с рыбными консервами	250	6,89	6,72	11,47	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	133,8	
694	пюре картофельное	200\7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183	
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223	
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7	
868	компот из смеси сухофруктов	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		22,82	26,76	53,06	140,91	281,6	217,13	3,66	0,32	49,4	84,26	31,425	561,5	
5 день															
Завтрак															
384	каша пшенная вязкая	250\7	14,4	11,664	11,6	26,128	1,032	0,064	0,104	0,896	210	0	0,45	197	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	булочка с повидлом	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140	
	всего:		27,1	35,66	51,6	47,46	24,23	12,33	1,50	0,976	210,03	1,12	2,58	326,64	
Обед															
170	борщ с капустой и картофелем	250\10	1,45	3,93	100,2	35,5	42,58	21	0,95	0,04	0	3,2	8,23	100,2	
645	плов из птицы, дичи, кролика	210\100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	377	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
943	чай с сахаром	200\15	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02	0	0,2	4	28	
	всего:		25,12	21,79	185,73	101,5	281,98	86,4	6,27	0,15	1,01	51,79	13,24	575,34	

6 день															
Завтрак															
235	суп молочный с макаронными изделиями	250\7	6,62	7,9	28	236	41,83	1,9	1,3	0,1	0,1	0,2	8,025	197	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	65,5	
	всего:		21,69	32,56	97,64	264,23	91,13	24,07	4,06	542,47	0,13	1,71	10,155	360,64	
Обед															
197	суп рассольник петербургский	250\10	1,68	4,09	13,27	20,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	96,6	
642	рагу из птицы	210\100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	166	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		24,32	21,59	179,53	93,5	267,98	78,4	3,87	0,13	1,01	51,59	9,24	575,34	
7 день															
Завтрак															
384	каша пшеничная вязкая	250\7	5,75	5,21	18,84	161,62	137,98	24,14	0,51	30,6	20	0	1,09	197	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	доп печенье	50	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140	
	всего:		20,82	29,87	88,48	189,85	187,28	46,31	2,24	6,238	20,03	1,51	3,22	435,14	
Обед															
187	щи из свежей капусты с картофелем	250\10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	67,8	
688	макаронные изделия отварные	200\7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	145,03	
611	котлеты домашние	100	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223	
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7	
868	компот из смеси сухофруктов	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		22,69	24,27	109,98	114,09	148,87	198,99	3,92	0,24	36,71	74,98	18,215	621,87	
8 день															
Завтрак															
384	каша пшеничная вязкая	250\7	5,75	5,21	18,84	161,62	137,98	24,14	0,51	30,6	0,09	0,91	0,09	197	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	фрукт	100	0,9	0,3	7,35	7,5	8,25	6,25	1,65	0,02	0	0,15	7,5	0,047	
	всего:		9,22	6,17	69,83	182,02	172,33	40,29	5,78	494,31	0,09	1,45	7,59	295,187	
Обед															
208	суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,39	4,22	13,06	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	0	4,65	4,65	107,8	
694	пюре картофельное	200\7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	183	
636	голубцы с мясом и рисом	100	11,78	12,91	14,9	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51	0,565	223	
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7	
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02	0	0,2	4	86,6	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		26,64	24,78	111,69	117,49	190,91	217,43	7,52	0,38	36,71	78,7	11,015	692,24	

9 день															
Завтрак															
390	каша рисовая молочная жидкая	250\7	3,672	6,336	23,4	43,686	1,278	0,126	0,126	6,228	168,264	27,72	0,28	263,2	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	фрукт	100	0,9	15,8	2,6	0	98	21,4	0	0,4	0,15	5,8	36,8	96	
	всего:		8,252	22,80	69,64	56,59	125,38	31,43	1,71	318,36	168,41	33,91	37,08	457,34	
Обед															
206	суп картофельный с бобовыми	250	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	107,8	
679	каша гречневая рассыпчатая	200\7	8,95	6,73	43	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	276,53	
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7	
618	тефтели мясные	100	12,44	9,24	12,56	35	133,1	25,7	1,2	0,08	23	0,12	0,12	223	
868	компот из смеси сухофруктов	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	196,98	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		26,27	25,6	121,15	112,24	479,94	148,71	7,69	0,43	43,46	2,13	27,83	860,67	
10 день															
Завтрак															
384	каша овсяная геркулес молочная вязкая	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	284	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	фрукт	100	0,9	15,8	2,6	0	98	21,4	0	0,4	0,15	5,8	36,8	96	
	всего:		6,87	20,42	74,07	21,5	153,5	37,2	1,09	0,06	20,15	6,19	36,8	355,14	
Обед										0,46					
170	борщ с капустой и картофелем	250\10	1,45	3,93	100,2	35,5	42,58	21	0,95	0,04	0	3,2	8,23	100,2	
642	рагу из птицы, дичи кролика или субпродуктов	210\100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	166	
883	кисель из концентрата на плодовых экстрактах	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	395	
878	хлеб пшеничный	30	2,37	0,66	29,64	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
	всего:		7,11	15,79	164,48	80,3	144,48	66,7	5,06	0,62	8,67	34,79	20,9	731,34	