

Утверждаю
 Директор МОУ «СОШ №2 им. В.А. Коновалова»
 городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области

 Л.В. Аникина

Приказ №88 от «25» марта 2024 года



**10 -дневное меню для организации горячего питания
 В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА БАЗЕ
 МОУ «СОШ № 2 им. В.А. Коновалова»
 городского округа
 ЗАТО Светлый Саратовской области**

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
 г. Пермь 2013,2021 г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белк и	жир ы	Угле воды		
Неделя 1 понедельник							
Завтрак	Каша «Дружба»	1/250	8,26	11,66	30	226	260
	Яйцо вареное	1/40	4,8	4,4	16,3	117	267
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	16,1	65,2	459
Итого за завтрак		548	17,36	17,66	79,1	510,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,2	7	9,7	115,4	128
	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,45	5,5	8,4	70,1	1
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	9,2	7,8	51,4	315	237
	Гуляш из говядины(с соусом)	1/70/50	15,5	12,6	40,2	206,2	367
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0,0	22,7	93,2	508
Итого за обед		942	36,25	35,2	183,1	974,7	
Всего		1490	53,61	52,86	262,2	1484,9	
Неделя 1 вторник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200/20	11,5	14,1	46,7	337	259
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,5	24	509
	Сок фруктовый	1/200	0,4	0,1	5,1	37	501

	упаковке						
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
Итого за завтрак		670	16	15,9	74	500	
	Рассольник «Ленинградский»	1/250	2,5	6,2	19,1	141,6	134
	Овощи натуральные/помидоры свежие/	1/100	1,1	0,3	3,8	21,6	106
	Пюре из гороха с маслом	1/180	3,1	4,2	14,1	147	418
	Фрикадельки из кур	1/100	19,3	4,8	12,5	171	410
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	12,4	54,5	496
Итого за обед		922	34	18,1	112,6	785,7	
Всего		1592	50	34	186,6	1285,7	
Неделя 1 среда							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	1/250	10,4	15,8	46	367,8	234
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Напиток из цикория с молоком	1/200	4,5	3,7	18,1	124	467
Итого за завтрак		500	18,7	21	80,8	593,8	
ОБЕД	Овощи натуральные /огурец свежий/	1/100	0,8	0,1	2,2	14	106
	Суп с крупой /пшено/	1/250	2,5	6,2	14,6	123,6	155
	Макаронные изделия отварные	1/200	6,7	7,1	46,7	277,3	291
	Биточки припущенные	1/100	18,8	16,7	64	455	412
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
Итого за обед		942	36,7	32,4	200,9	1213,1	
Всего		1442	55,4	53,4	281,7	1806,9	
Неделя 1 четверг							
Завтрак	Запеканка из творога /сгущенка/	1/260	40,4	27	37,5	554,1	279

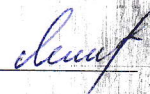
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	1/200	0,2	0,1	12,3	50,8	503
	Сок фруктовый упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	37	501
Итого за завтрак		710	44,8	28,7	71,6	743,9	
Обед	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,45	5,5	8,4	70,1	1
	Суп картофельный с бобовыми	1/250	8,9	5,4	23,1	176,4	144
	Картофельное пюре	1/180	4,2	8,9	28,4	190	429
	Рыба тушеная с овощами	1/140	14,6	7,7	6,8	153,9	299
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	12,4	54,5	496
Итого за обед		962	37,15	30,1	129,8	894,9	
Всего		1672	81,95	58,8	201,4	1638,8	
Неделя 1 пятница							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	1/250	11,4	13,3	50	362,4	235
	Сыр твердый порциями	1/20	4,7	6	11	110	75
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Какао с молоком	1/200	4,6	4,3	12,4	106,7	497
Итого за завтрак		520	24,5	25,1	90,1	681,1	
Обед	Свекольник	1/250	2,2	7	9,4	115,4	131
	Салат из кукурузы с яйцом и луком	1/100	3,3	4,4	12,2	102	158
	Плов из отварной птицы	1/220	30	8,7	38,2	350,7	406
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
Итого за обед		862	43,4	22,4	133,2	911,3	
Всего		1382	67,9	47,5	223,3	1592,4	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	1/150	12,6	19,4	31,5	257	268
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576

	Напиток из цикория с молоком	1/200	4,5	3,7	18,1	124	467
	Сок фруктовый упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	37	501
Итого за завтрак		600	21,3	24,7	71,4	520	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	1/100	1,2	1,4	6,5	43	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	3,7	6	16,7	126	142
	Картофельное пюре	1/180	4,2	8,9	28,4	190	429
	Гуляш из говядины (с соусом)	1/70/5 0	15,5	12,6	40,2	206,2	367
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2	508
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
Итого за обед		942	32,5	31,2	165,2	908,4	
Всего		1542	53,8	55,9	236,6	1428,4	
Неделя 2 вторник							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	1/200/ 20	11,5	14,1	46,7	337	259
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Чай с лимоном	1/208	0,5	0,1	16,1	65,2	459
	Сок фруктовый упаковке	1/200	0,4	0,1	5,1	37	501
Итого за завтрак		678	16,2	15,8	84,6	541,2	
ОБЕД	Овощи натуральные/помидоры свежие/	1/100	1,1	0,3	3,8	21,6	106
	Суп из овощей с фасолью	1/250	8,7	5,5	21,6	168,7	143
	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	9,2	7,8	51,4	315	237
	Шницели припущенные	100	18,8	16,7	64	455	412
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	12,4	54,5	496
Итого за обед		922	45,8	32,9	203,9	1264,8	
Всего		1600	62	48,7	288,5	1806	
Неделя 2 среда							

Завтрак	Каша манная молочная жидкая	1/250	9,8	19,8	49,7	415,6	230
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Какао с молоком	1/200	4,6	4,3	12,4	106,7	497
Итого за завтрак		500	18,2	25,6	78,8	624,3	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	1/100	1,45	5,5	8,4	70,1	1
	Борщ с капустой и картофелем	1/250	2,2	7	9,7	115,4	128
	Жаркое по- домашнему	1/220	22,4	17,4	22,7	336,9	369
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,6	0	22,7	93,2	508
Итого за обед		862	33,95	32,2	114,2	865,6	
Всего		1362	52,15	57,8	193	1489,9	
Неделя 2 четверг							
Завтрак	Запеканка из творога /со сгущенным молоком/	1/260	40,4	27	37,5	554,1	279
	Сыр твердый порциями	1/20	4,7	6	11	110	75
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	1/200	0,2	0,1	12,3	50,8	503
Итого за завтрак		530	49,1	34,6	77,5	816,9	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	3,2	5,8	26,3	148	147
	Рагу из овощей	1/200	4	9,9	20,5	186,3	195
	Рыба запеченная с яйцом	1/100	10	9,5	29,6	244	301
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	12,4	54,5	496
Итого за обед		842	25,2	27,8	139,5	882,8	
Всего		1372	74,3	62,4	217	1699,7	

Неделя 2 пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой /рисовой/	1/250	7,7	7,9	27,58	276	140
	Батон нарезной	1/50	3,8	1,5	16,7	102	576
	Напиток из цикория с молоком	1/200	4,5	3,7	18,1	124	467
Итого за завтрак		500	16	13,1	62,38	502	
Обед	Овощи натуральные /огурец свежий/	1/100	0,8	0,1	2,2	14	106
	Свекольник	1/250	2,2	7	9,4	115,4	131
	Макаронные изделия отварные	1/200	6,7	7,1	46,7	277,3	291
	Биточки припущенные	1/100	18,8	16,7	64	455	412
	Хлеб пшеничный нарезной	1/56	4,5	1,8	30,9	157,2	573
	Хлеб Столичный нарезной	1/36	2,8	0,5	19,8	92,8	574
	Компот из яблок с лимоном	1/200	0,3	0,2	5,5	24	509
Итого за обед		942	37,8	39,5	190,9	1245,3	
Всего		1442	53,8	52,6	253,2	1747,3	
					8		
Среднее значение за период		1489,6	60,49	52,40	234,3	1605,52	
					6		

Заведующий столовой МОУ «СОШ №2 им. В.А. Коновалова»



Михнич Л.В.