

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Гимназия №1»
/Аллабергенова Л.И.

" 19 " мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Азбука"
Чернявина О.А.

" 19 " мая 2025 г.

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

Сезон: летний

Возрастная категория: с 12 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*	250/5	14,10	12,90	32,90	305
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка Веснушка	773*	50	3,91	3,10	29,46	164
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	22,70	25,24	99,24	717
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,9	10,11	3,47	109
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	33,48	43,61	122,03	1012
всего			56,18	68,85	221,27	1729

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	15,16	15,55	39,30	358
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Булочка Домашняя	769*	50	3,72	6,60	30,45	196
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	22,94	22,61	109,27	732
обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцами	52	100	1,30	7,08	6,60	95
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,88	6,23	7,81	103
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	24,10	40,26	113,82	895
всего			47,04	62,87	223,09	1627

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	250/5	12,31	14,15	37,18	325
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		550	22,49	21,71	93,81	659
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,78	15,01	3,01	105
Борщ с капустой и картофелем,с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Тефтели	279***	100(60/40)	12,40	15,22	12,00	234
Каша гречневая вязкая	510*	180	5,53	6,64	27,16	193
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	27,56	44,71	111,11	907
всего			50,05	66,42	204,92	1566
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	15,28	12,98	39,20	335
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Пирожки с яблоками	738*	60	3,70	2,96	27,18	148
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	18,66	16,30	110,35	674
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	140*	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
Каштаны рыбные с соусом	472	100(50/50)	8,70	8,70	14,70	169
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	24,70	30,59	123,99	865
всего			43,36	46,89	234,34	1539

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	250/5	11,57	11,89	37,31	303
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
итого:		555	26,47	17,14	66,57	685
обед						
Салат из капусты белокочанной и сладкого перца	56	100	1,40	7,08	7,03	100
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,39	7,26	17,40	145
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	24,18	35,98	124,46	926
всего			50,65	53,12	191,03	1611
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	250/5	11,16	12,25	28,05	266
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:		550	21,40	19,82	84,89	602
обед						
Овощи натуральные свежие	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	100(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	26,18	26,67	131,76	834
всего			47,58	46,49	216,65	1 436

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом	302*	250/5	15,16	15,55	39,30	358
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:		550	21,50	18,15	92,11	698
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	33,83	36,70	129,55	988
всего			55,33	54,85	221,66	1686,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	15,28	12,98	39,20	335
Кофейный напиток с молоком	692*	200	3,00	2,40	23,11	115
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,20	58,92	328
итого:		555	26,10	21,58	121,23	778
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Биточки с геркулесом с соусом	522	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	25,10	40,72	114,07	910
всего			51,20	62,30	235,30	1688

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*	250/5	14,31	12,90	32,90	305
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Булочка Домашняя	769*	50	3,72	6,60	30,45	196
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	23,78	22,75	98,01	692
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,39	7,26	17,40	145
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	26,51	31,76	130,32	890
всего			50,29	54,51	228,33	1582

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	250/5	11,57	11,89	37,31	303
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,8	5,95	148
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	22,36	14,11	92,09	665
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,88	6,23	7,81	103
Фрикадельки в соусе	280***	105(55/50)	10,01	10,2	9,4	169
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		905	25,03	39,52	116,41	914
всего			47,39	53,63	208,50	1579

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	250/5	12,31	14,15	37,18	325
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Пирожки с яблоками	738*	60	3,70	2,96	27,18	148
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	19,25	17,50	98,81	626
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/5	4,09	3,57	20,84	146
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,7	325
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	32,55	27,33	140,99	953
всего			47,39	53,63	208,50	1579

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	15,28	12,98	39,20	335
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Булочка Домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		555	23,06	20,02	109,17	709
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,78	15,01	3,01	105
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Биточки с геркулесом с соусом	522	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	23,58	47,26	107,69	892
всего			47,39	53,63	208,50	1579

При составлении меню использовались:

Сборник рецептов блюд и кул. изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

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

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

*** Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

Технико - Технологическая карта