

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «СОШ №39»
/Львова А.В./

Утверждаю
Директор ООО "АЗБУКА"
Чернявина О.А.

" 19 "апреля 2023 г.

«19» апреля 2023 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*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,40	9,80	45
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,34	19,44	96
итого:		555	16,54	19,99	72,99	537
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица (филе) тушеная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	248
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	33,48	44,90	122,03	1012
всего			50,02	64,89	195,02	1549
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
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		550	25,40	23,12	96,14	694
обед						
Салат Полонинский	24*	100	1,13	10,07	4,50	114
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/5/5	2,88	6,23	7,81	103
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
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 ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	22,74	39,16	121,83	925
всего			70,88	101,44	339,80	2544

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
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
итого:		555	19,95	27,36	113,09	774
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(50/50)	12,40	15,22	12,00	234
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	32,55	41,07	135,66	1039
всего			52,50	68,43	248,75	1813
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
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
итого:		565	19,26	17,63	111,16	672
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	250/12,5	5,6	4,15	21,15	158
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		902,5	25,06	29,45	88,99	870
всего			44,32	47,08	200,15	1542

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 свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Рассольник Ленинградский с птицей 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
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	23,84	39,03	121,95	940
всего			50,31	56,17	188,52	1625
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:		645	21,40	19,82	84,89	602
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Биточки рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
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 ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	23,68	31,45	136,38	910
всего			45,08	51,27	221,27	1 512

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная 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 горохом с птицей	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	35,49	26,01	131,86	907,6
всего			56,99	44,16	223,97	1605,60
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 Полонынский	24*	100	1,13	10,07	4,50	114
Борщ из св. капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	127
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	8,82	7,60	13,80	158
Директор ООО "ЦЕНТР"	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		900	23,20	32,91	113,65	832
всего			49,30	54,49	234,88	1610

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*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
итого:		565	19,46	13,71	86,83	554
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,30	9,40	10,20	127
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	250/5/5	3,39	7,26	17,40	145
Котлеты рубленные из филе 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 смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	26,91	38,46	137,72	973
всего			46,37	52,17	224,55	1527
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 Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		550	20,87	25,24	132,46	838
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	250/5/5	2,88	6,23	7,81	103
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(50/50)	12,42	9,44	13,8	192
Макароны отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	287
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	27,44	38,76	120,81	937
всего			48,31	64,00	253,27	1775

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день						
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	9,90	12,51	29,82	271
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		50	3,80	0,40	24,30	119
Итого:		555	19,01	17,90	114,44	693
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	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	51,70	325
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	32,55	27,33	140,99	953
всего			48,31	64,00	253,27	1775
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
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Итого:		555	31,08	20,18	79,80	783
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	10,60	14,50	9,77	208
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
Итого:		895	23,89	36,42	108,17	838
всего			48,31	64,00	253,27	1775

* 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