

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ООО «Орфей»
Л.А. Грошева
31.05.2023г



«СОГЛАСОВАНО»
Директор школьного лагеря ГБОУ СОШ № 4
п.г.т. Безенчук м.р. Безенчукский Самарской
области

31.05.2023г

**Десятидневное основное (организованное) меню
для школьного летнего лагеря
на 2023 год:**

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

МЕНЮ

Для детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в школах п.г.т.Безенчук,
Безенчукского и Хворостянского районов

Сборник рецептур	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (200/30)	230	37,7	27,5	50,4	606,7
2008		ПРЯНИКИ	96	5,7	4,5	72,0	351,4
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	533	43,6	32,0	137,3	1 019,7
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,1	13,9	12,9	209,8
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (50/50)	100	8,7	14,5	11,0	207,8
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,7	2,3	39,3	212,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5
		Итого	812	30,3	31,4	114,5	861,6
		Всего	1345	73,9	63,4	251,8	1 881,3
2 день							
Завтрак							
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,9	11,7	43,4	304,0
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	557	18,0	21,3	115,9	730,1
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	7,7	8,3	19,7	185,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) (50/150)	200	15,2	36,3	20,3	469,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4
		Итого	765	27,4	45,1	87,9	868,4
		Всего	1322	45,4	66,4	203,8	1 598,5
3 день							
Завтрак							
2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,3	32,5	2,5	377,3
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2011	56	ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА	70	0,3	0,3	6,9	32,9

2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	507	23,0	34,3	75,3	708,1
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,3	13,1	16,8	219,0
2012	282	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,9	25,2	13,8	320,2
2011	199	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	15,9	1,1	33,3	207,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1
		Итого	832	38,8	40,1	119,4	993,8
		Всего	1339	61,8	74,4	194,7	1 701,9
4 день							
Завтрак							
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,9	270,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	552	17,6	24,9	84,7	634,2
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	8,2	8,7	20,5	193,7
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (50/50)	100	10,3	5,4	5,9	114,5
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		Итого	852	28,3	22,1	103,4	727,9
		Всего	1404	45,9	47,0	188,1	1 362,1
5 день							
Завтрак							
2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (170/20)	190	27,8	20,8	52,9	515,2
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (30/30/20)	80	9,5	25,7	14,9	330,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	502	39,4	49,0	101,3	1 011,3
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	11,6	11,3	18,9	223,4
2011	261	ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13,3	9,9	5,0	178,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,9	270,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4
		Итого	872	38,0	28,2	127,0	930,2
		Всего	1374	77,4	77,2	228,3	1 941,5
6 день							

Завтрак							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	6,0	11,4	41,7	292,8
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,0	4,5	0,3	61,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	507	14,3	16,1	77,0	510,4
Обед							
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	7,9	12,9	9,5	187,1
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	13,3	20,2	15,5	295,9
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,2	7,2	28,5	196,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		Итого	882	32,1	41,1	110,2	939,6
		Всего	1389	46,4	57,2	187,2	1 450,0
7 день							
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	17,3	33,8	3,2	386,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (20/30)	70	10,2	9,3	19,6	204,4
2008		ПРЯНИКИ	48	2,8	2,3	36,0	175,7
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	515	32,8	45,6	88,8	899,3
Обед							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,1	13,9	12,9	209,8
2011	266	БИФСТЕКС РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ (53/10)	63	11,0	22,3	0,3	245,9
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,7	2,3	39,3	212,1
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,2	0,1	22,4	92,5
		Итого	745	32,3	39,1	102,7	892,5
		Всего	1260	65,1	84,7	191,5	1 791,8
8 день							
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,8	11,5	52,0	336,0
2011	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ ШОКОЛАДНЫМ (40/40)	80	3,4	33,4	20,0	394,4
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	507	9,4	44,9	86,9	792,0
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0,0	0,7	4,2
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	7,7	8,3	19,7	185,0
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	13,0	31,1	20,3	413,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6

2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,0	111,1
		Итого	785	26,8	40,2	104,8	889,8
		Всего	1292	36,2	85,1	191,7	1 681,8
9 день							
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ (200/30)	230	37,7	27,5	50,4	606,7
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,0	8,9	0,0	109,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	537	50,2	41,4	112,5	1 033,4
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7,2
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,3	13,1	16,8	219,0
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ (60/50)	110	8,8	14,4	12,0	213,6
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	147,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4
		Итого	822	24,9	33,5	98,5	797,1
		Всего	1359	75,1	74,9	211,0	1 830,5
10 день							
Завтрак							
2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,1	18,3	3,8	207,1
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,2	6,4	45,9	270,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,2	0,0	14,9	61,6
		Итого	552	17,6	24,9	84,7	634,2
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,0	1,2	7,0
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ (250/12,5)	262	8,6	8,8	20,2	194,2
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (ФИЛЕ КУР.) (50/150)	200	17,1	21,8	18,7	339,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4
		Итого	792	32,8	31,4	96,8	800,8
		Всего	1344	50,4	56,3	181,5	1 435,0