

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора ГБОУ
«Школа № 3 г.о. Дебальцево»

О.Л. Мельниченко

Примерное двухнедельное меню
Пришкольного лагеря «Планета детства»

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
1 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
<u>Завтрак</u>						
54-12г	Каша пшенная вязкая	120	5,1	5,19	28,4	180,6
54-5м	Котлета из курицы	50	9,6	2,14	6,7	84,26
Пром	Икра кабачковая	50	0,75	3,36	3,69	39,0
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		19,05	11,21	85,51	505,84
<u>Обед</u>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изд.	250	6,8	5,68	22,33	167,78
54-10	Омлет натуральный	60	5,85	4,6	0,28	62,8
53-193	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Сыр твердый порционно	20	5,3	5,3	0	72,0
54-2г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		22,67	23,51	66,9	564,85
ВТОРНИК						
<u>Завтрак</u>						
54-11г	Пюре картофельное	100	2,13	3,46	13,2	92,93
54-11р	Рыба тушен. в томате с овощами	85	11,65	6,31	5,34	125,07
54-2з	Огурец в нарезке по сезону	50	0,41	0,08	1,25	7,08
Фрукт	Яблоко	110	0,29	0,19	15,19	57,2
Пром	Сок фруктовый	200	1,06	0	21,2	92,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		18,64	10,56	83,1	495,26
<u>Обед</u>						
54-2с	Борщ с капуст и карт со сметаной	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-4г	Каша гречневая	120	4,48	4,79	22,17	150,32
54-31м	Оладьи из печени	60	10,5	6,9	9,46	140,05
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		22,74	20,44	105,82	699,14

СРЕДА

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	120	4,23	4,07	27,97	167,87
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,44	8,19	2,0	116,0
54-8г	Капуста тушеная	60	1,47	1,76	5,83	45,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		21,04	17,44	74,02	536,25

Обед

54-11с	Суп с гречневой крупой	250	2,17	6,3	13,5	119,3
54-6г	Рис отварной	120	2,96	3,84	29,2	16,28
54-5ж	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,42	117,96
54-2з	Огурец в нарезке по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Пром	Йогурт	200	6,6	5,0	25,2	172,0
Пром.	Кондитерские изделия	24	6,86	5,28	15,5	137,28
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		36,87	24,24	132,01	740,69

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

54-12м	Плов с курицей	150	20,48	6,08	24,9	235,95
Пром	Икра кабачковая	50	0,75	3,36	3,69	39,0
Пром	Йогурт	200	6,6	5,0	25,2	172,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		30,93	14,96	80,71	567,93

Обед

54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,7	93,35
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,13	14,46	200,8
Фрукт	Яблоко	110	0,29	0,19	15,19	57,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		30,48	14,22	92,34	606,72

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-11г	Пюре картофельное	100	2,13	3,46	13,2	92,93
54-5м	Котлета из курицы	50	9,6	2,14	6,7	84,26
54-2з	Огурец в нарезке по сезону	50	0,41	0,08	1,25	7,08
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		19,04	9,1	59,37	391,25

Обед

54-2с	Борщ с капуст и карт со	250/10	2,12	5,32	12,1	112,8
54-6г	Рис отварной	120	2,96	3,84	29,2	16,28
54-11р	Рыба тушен. в томате с	60	8,22	4,46	3,77	88,29
Пром	Икра кабачковая	60	0,9	4,3	4,42	46,8
Пром	Сок фруктовый	200	1,06	0	21,2	92,0
Пром.	Кондитерские изделия	12	3,43	2,64	7,75	68,64
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		23,03	21,02	116,13	594,18
Итого за 1- ю неделю			244,49	166,7	895,91	5702,11

№ рецепта	Наименование блюд	Вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность
2 неделя						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
<u>Завтрак</u>						
54-1г	Запеканка из творога	100	19,8	7,13	14,46	200,8
Фрукт	Яблоко	110	0,29	0,19	15,19	57,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		23,69	7,84	76,37	459,98
<u>Обед</u>						
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146,0
54-11г	Пюре картофельное	120	2,13	3,46	13,2	92,93
54-5ж	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,42	117,96
Пром.	Йогурт	200	6,6	5,0	25,2	172,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		32,61	19,9	110,01	743,86
ВТОРНИК						
<u>Завтрак</u>						
54-18к	Суп молочный с рисовой	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-10	Омлет натуральный	60	2,8	7,4	13,6	133,4
53-193	Масло порционнo	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Сыр твердый порционнo	20	5,3	5,3	0	72,0
54-2г	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		19,85	23,02	62,5	533,18
<u>Обед</u>						
54-11с	Суп с гречневой крупой	250	2,17	6,3	13,5	119,3
54-1г	Макароны отварные	120	4,23	4,07	27,97	167,87
54-2м	Гуляш из говядины	70	11,9	11,63	2,71	162,49
54-2з	Огурец в нарезке по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Пром	Сок фруктовый	200	1,06	0	21,2	92,0
Фрукт	Яблоко	110	0,29	0,19	15,19	57,2
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		24,58	22,87	118,03	636,3

СРЕДА

Завтрак

54-4г	Каша гречневая	120	6,64	5,04	2,88	189,96
54-18м	Печень по-строгоновски	45	7,54	7,14	2,98	106,43
54-8г	Капуста тушеная	60	1,47	1,76	5,83	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1,6	0	21,2	92,0
Фрукт	Яблоко	110	0,29	0,19	15,19	57,2
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		20,1	14,65	75,0	608,97

Обед

54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,02	19,9	146,0
54-11г	Пюре картофельное	120	2,13	3,46	13,2	92,93
54-3р	Котлета рыбная	60	8,52	6,24	23,76	167,88
54-2з	Огурец в нарезке по сезону	60	0,5	0,1	1,5	8,5
Пром.	Йогурт	200	6,6	5,0	25,2	172,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		27,39	20,55	121,25	756,68

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

54-11г	Пюре картофельное	100	2,13	3,46	13,2	92,93
54-2м	Гуляш из говядины	50	8,44	8,19	2,0	116,0
54-13з	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-32хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Кондитерские изделия	24	6,86	5,28	15,5	137,28
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		21,53	20,25	72,42	555,29

Обед

54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,27	13,7	93,35
54-12г	Каша пшенная вязкая	120	5,11	5,2	28,4	180,6
54-5ж	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,42	117,96
54-8г	Капуста тушеная	60	1,47	1,76	5,83	45,4
Пром.	Сок фруктовый	200	1,6	0	21,2	92,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		27,67	13,95	116,24	698,68

ПЯТНИЦА

Завтрак

54-17к	Суп молочный с гречневой	200	5,74	4,82	15,92	129,92
54-10	Омлет натуральный	60	2,8	7,4	13,6	133,4
53-193	Масло порционно	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Сыр твердый порционно	20	5,3	5,3	0	72,0
Пром.	Сок фруктовый	200	1,6	0	21,2	92,0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,34	0,26	8,25	40,73
Пром.	Хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,26	18,67	80,25
	Итого		19,83	46,86	64,42	525,8

Обед

54-1с	Суп с рисовой крупой	250	2,17	6,3	13,5	149,3
54-11г	Пюре картофельное	120	2,13	3,46	13,2	92,93
54-11р	Рыба тушен. в томате с	60	8,22	4,46	3,77	88,29
54-8г	Капуста тушеная	60	1,47	1,76	5,83	45,4
54-23гн	Кофейный с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб ржаной	28	1,87	0,36	11,55	57,02
Пром.	Хлеб пшеничный	52,5	2,47	0,37	26,14	112,35
	Итого:		22,13	20,61	85,29	601,29
Итого за 2-ю неделю			239,38	210,5	901,53	6120,03
Итог за 2 недели			483,87	377,2	1797,44	11812,14

При составлении меню руководствовались сборником рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организациях: Пособие. - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022

Повар



Е.В. Демидова