

**Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Интеграция»**

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна



**Меню двухразового питания,
в летнем пришкольном
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей с 7-11 лет в 2025г .**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	33	188,775	6,539	6,347	31,585
	кулинарное	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	239,558	6,166	10,3	20,292
	горячие	№382	Какао с молоком (200)	200	20	109,182	4,272	3,35	15,486
Итого:				500	73	537,515	16,98	20	67,363
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	16	18,316	1,01	0,126	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	130,436	1,958	9,653	13,075
	2 блюдо	454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом сметанно-томатным 75/30	105	55	155,12	10,28	8,17	10,23
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	12	196,22	4,03	5,039	25,22
	напиток	342	Компот из вишни (200гр)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	50	3	144	4,8	0,5	30,01
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				845	125	804,751	25,34	24,48	114,849
Итого за день:				1345	198	1342,266	42,32	44,48	182,212

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка творожная с ягодным соусом 120/30	150	60	364,07	13,27	15,99	40,08
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	Фрукт	№338	Фрукт, яблоко (1)	120	25	39,72	0,04	0,04	15,08,8
	горячие	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				500	90	530,722	18,2	16,96	78,815
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	16	18,316	1,01	0,126	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	19	206,8	6,549	9,193	40,32
	2 блюдо	№ 294	Биточек рубленый из птицы в см-том соусе (75/30)	105	44	264,843	13,42	12,5	13,694
	гарнир	460/2	Рис припущенный	150	17	24,1	0,57	0,87	3,48
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	8	50,789	0,108	0,078	12,413
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				825	108	714,158	26,75	24	101,01
Итого за день:				1325	198	1244,88	44,94	40,96	179,825

Заведующий производством

Директор школы



Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	172	Хлопья с молоком	220	37	258,3	4,9	7,2	40,24
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	кул изд	410	Ватрушка с творогом	50	20	85,68	5,7	8	10,02
	горячие	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				500	62	470,912	15,49	16,13	88,995
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	35	176,909	3,402	13,28	23,671
	2блюдо	тгк 635	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе (75/30гр)	105	42	134,022	11,75	5,4	7,176
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	31	200,603	4,58	5,71	34,4
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№ТТК	Компот из смеси	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	Итого:				825	136	720,429	25,48	25,7
Итого за день:				1325	198	1191,341	40,97	41,83	197,757

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	250	34	224,3	9,86	9,273	21,394
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	17,819
	кулинарное	ТТк 1021	Булочка с яблоком и брусникой	75	25	234,2	3,346	10,35	17,329
	горячие	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	64	585,432	18,17	20,55	84,577
Обед	закуска	40	Овощи натуральные свежие	60	16	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	250	30	143,25	2,33	7,322	16,62
	2 блюдо	№ 441	Гуляш из мяса птицы	100	62	199	12	12,75	2,44
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	198,53	7,23	5,53	43,2
	напиток	984	Напиток из облепихи (200)	200	10	84,22			20,98
	хлеб								
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				830	134	780,585	27	26,89	113,806
Итого за день:				1385	198	1366,017	45,16	47,44	198,383

Заведующий производством

Директор школы

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	тгк 1018	Манник со смородиной и сгущенным молоком(140/30гр)	170	44	422	14,05	16,5	34,02
	батон горячий	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	20	39,72	0,04	0,04	15,08,8
Итого:				500	69	587,597	18,97	17,46	72,516
Обед	закуска	49	Овощи натуральные свежие	60	16	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	20	151,58	3,701	2,53	27,143
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	250	81	429,02	17,02	20,22	38,378
	напиток	№ТТК 349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	белый хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				820	129	786,612	26,32	24,05	108,499
Итого за день:				1320	198	1374,209	45,28	41,52	181,015

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная кукурузная (200)	200	29	372,22	10,76	8,02	47,2
	бутерброд	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	128,2	4,437	7,74	17,01
	Фрукт	№338	Фрукт	80	18	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				530	70	581,307	15,44	15,85	83,987
Обед	закуска	№ 20	Овощи натуральные свежие	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	130,436	1,958	5,365	13,075
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	250	71	420,917	15,54	18,02	44,984
	напиток	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	белый хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				820	128	755,669	23	24,67	100,753
Итого за день:				1350	198	1336,976	38,43	40,52	184,74

Заведующий производством

Директор школы

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
	горячее блюдо	№204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	150	21	245,78	8,3	12,81	41,59			
	джем	№ 14	Повидло, Джем	20	10	54,18	0,008	0	1,85			
	батон	пр	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7			
	лочный продукт	пр	Кисломолочный продукт (йогурт100гр)	100	36	54	5	2,5	3,5			
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977			
Итого:				500	72	479,837	15,81	15,8	67,617			
Обед	закуски	45	Овощи натуральные свежие	40	10	55	1,05	3,5	5,7			
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	30	144,265	2,972	7,322	16,62			
	2 блюдо	294	Пудинг из печени	90	44	163	12,6	9,6	10,89			
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	31	114,39	4,58	5,71	17,2			
	напиток	№349	Компот из св. яблок	200	7	83,349	0,566	0	20,272			
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061			
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4			
	Итого:				790	126	709,314	26,86	27,37	100,143		
			Итого за день:				1290	198	1189,151	42,66	43,16	167,76

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№120	Каша жидкая молочная из манной крупы (200)	200	19	123,051	4,677	4,014	17,054
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	24,95
	масло	10	Масло сливочное порциями	10	16	194,97	5,829	9,216	5,25
	Фрукт горячие напитки	№338	Фрукт,яблоко (1)	80	17	39,72	0,04	0,04	9,8
		№379	Чай с сахаром	200	3	112,202	3,3	2,53	9,058
Итого:				520	57	554,653	18,6	16,67	83,931
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	35	176,909	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	657	Куричка по-домашнему	80	58	247,41	19,81	8,3	0,816
	гарнир	143	Рагу из овощей	150	22	216,09	2,8	10,5	32
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	напиток	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				770	141	767,415	28,81	26,72	84,781
Итого за день:				1290	198	1322,068	47,41	43,39	168,712

Заведующий производством

Директор школы

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом с зеленым горошком 130/20	150	52	219,8	8,1	9,89	3,429
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	25,96
	масло	10	Масло сливочное порциями	10	16	194,97	5,829	9,216	5,25
	Фрукт	№338	Фрукт	110	22	39,72	0,04	0,04	9,8
	напитки	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				500	95	581,422	18,93	20,08	72,474
Обед	закуска	№ 20	Овощи натуральные свежие	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	19	175,273	7,03	5,723	17,05
	2 блюдо	№268/331	Котлета мясная с соусом сметанно-томатным(75/30)	105	45	182,435	6,3	15,02	5,84
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	11	198,53	7,23	5,53	43,2
	белый хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
	напиток	№349	сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				825	103	793,476	26,47	27,54	116,644
Итого за день:				1325	198	1374,898	45,4	47,62	189,118

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№ 174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	250	33	294,55	6,111	13,58	35,5
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	10,3
	кулинарные	417	Гребешок со сгущенным молоком (75гр)	75	25	86,275	6,7	1,902	10,02
	горячие	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	66	507,757	17,77	16,41	83,855
Обед	закуски	45	Овощи натуральные свежие	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№96	Суп картофельный с рыбными консервами	250	30	176,909	3,402	4,53	22,53
	2 блюдо	730	Соус болоньезе (100гр)	100	57	220,08	11,62	11,23	29,88
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	12	225	5,7	5,023	25,02
	напиток	546	Компот из кураги	200	14	50,789	0,108	0,078	10,15
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				810	132	826,667	26,17	22,13	117,862
Итого за день:				1365	198	1334,424	43,95	38,54	201,717

Заведующий производством

Директор школы