

**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 12 лет и старше
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	40,7
		306	Яйцо вареное	50	20	63	5,1	4,6	0,3
	кулинарное	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	183,55	6,166	10,3	20,292
	горячие	№382	Какао с молоком (200)	200	20	109,182	4,272	3,35	15,486
Итого:				550	93	544,507	22,08	24,6	76,778
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	16	18,316	1,01	0,126	3,284
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	29	163,045	2,801	6,7	16,34
	2 блюдо	454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом сметанно-томатным 75/30	105	55	155,12	10,3	8,17	10,23
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	180	15	175,46	4,836	12,17	21,46
	сладкое	342	Компот из вишни (200гр)	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	30	2	144	4,8	0,5	30,01
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				855	127	816,6	27,01	28,66	115,996
Итого за день:				1405	220	1361,107	49,09	53,25	192,774

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 150/50	200	78	379,07	13,27	20,99	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	12,88
	горячие	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				550	108	545,722	18,2	21,96	91,695
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	16	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	19	175,273	6,549	5,723	36,32
	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	180	21	167,1	1,25	8,87	21,99
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	8	50,789	0,108	0,078	12,413
	белый	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:				855	112	816,473	26,92	28,47	115,52
Итого за день:				1405	220	1362,195	45,12	50,43	207,215

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	250	40	243,28	7,66	5,3	40,24
	сыр	15	Сыр порционно	10	12	38,79	2,527	3,187	
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	кул изд	410	Ватрушка с творогом	50	20	174,68	7	13	10,02
	горячие	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				540	77	583,682	22,07	22,42	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	250,909	3,402	10,62	30,671
		тгк	Гёфтели рыбные (гороуша) в сметанном с томатом соусе (75/30гр)	105	42	134,022	11,75	5,4	7,176
	2блюдо	635							
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	38	222,603	6,58	10,71	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
	сладкое	№ТТК 349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				855	143	816,429	27,48	28,05	115,762
Итого за день:				1395	220	1400,111	49,56	50,46	204,757

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 пшеничной крупы с маслом	250	34	224,3	7,86	9,273	31,394
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	17,819
	масло	10	Масло сливочное порциями	10	16	194,97	5,829	9,216	5,25
	кулинарное	тгк 1021	Булочка с яблоком и брусничкой	75	25	134,2	3,346	6,58	12,329
	горячие	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				565	83	680,402	22	26	94,827
Обед	закуска	40	Овощи 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	2,53	7,322	17,814
	2 блюдо	№ 441	Гуляш из мяса птицы	100	62	235	12	14,76	2,44
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	180	14	198,53	7,23	5,53	43,2
	напиток	984	Напиток из облепихи (200)	200	10	84,22			20,98
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	3	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				860	137	816,585	27,2	28,9	115
Итого за день:				1425	220	1496,987	49,19	54,9	209,827

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	тتك 1018	Манник со смородиной и сгущенным молоком(160/40гр)	200	49	422	14,05	18,5	38,02
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	горячий	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	120	23	39,72	0,04	0,04	15,08,8
Итого:				550	77	587,597	18,97	19,46	76,516
Обед	закуска	49	Овощи свежие	60	16	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	20	151,58	3,701	2,53	27,143
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	300	95	459,02	20,02	25,22	45,7
	сладкое	№1 ТТК 349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	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:				870	143	816,612	29,32	29,05	115,821
Итого за день:				1420	220	1404,209	48,28	48,51	192,337

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	374,243	13,76	12,02	47,2
	бутерброд	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	128,2	4,437	7,74	17,01
	Фрукт	№338	Фрукт в ассортименте	135	26	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:				585	78	583,33	18,44	19,85	83,987
Обед	закуска	№ 20	Овощи свежие (огурец)	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	300	85	481,917	19,54	22,02	59,984
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	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:				870	142	816,669	27	28,67	115,753
Итого за день:				1455	220	1399,999	45,43	48,52	199,74

Заведующий производством

Директор школы

Школа: ОГАОУ «Интеграция»

дата

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№204	Макаронные изделия отварные с тертым сыром	200	30	289,65	11,88	8,916	52,93
	джем	№ 14	Повидло, Джем	20	10	74,643	0,005	8,288	0,008
	батон	пр	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	кисломо- лочный	пр	Кисломолочный продукт (йогурт100гр)	100	36	54	5	2,5	3,5
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	81	544,17	19,39	20,19	77,115
Обед	закуски	45	Свежие овощи	60	16	55	1,05	3,5	5,7
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	30	211,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	294	Пудинг из печени	90	44	163	13,4	9,6	10,89
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	38	154,39	4,58	7,71	37,2
	сладкое	№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:				840	139	816,314	27,66	29,37	120,143
			Итого за день:	1390	220	1360,484	47,04	49,56	197,258

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	250	24	123,051	10,68	14	17,054
	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,яблоко (1)	100	19	39,72	0,04	0,04	9,8
	напитки	№379	Чай с сахаром	200	3	112,202	3,3	2,53	19,058
Итого:				590	64	554,653	24,6	26,66	94,941
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	9,624	24,671
	2 блюдо	тгк 657	Куручка по-домашнему	90	68	247	19,8	18,3	0,816
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	27	265,09	11,7	4,78	62,3
	белый	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
	сладкое	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
	Итого:				810	156	816,005	37,7	33
Итого за день:				1400	220	1370,658	62,3	59,65	211,022

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 150/50	200	70	211,02	8,55	13,49	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	115	23	39,72	0,04	0,04	9,8
	напитки	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	114	572,642	19,38	23,68	72,474
Обед	закуска	№ 20	Овощи свежие (огурец)	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	19	175,273	7,03	10,72	24,391
	2 блюдо	№268/331	Котлета мясная с соусом сметанно-томатным(75/30)	105	45	182,435	6,3	5,02	6,679
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	180	14	221,53	8,23	11,53	43,2
	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
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				855	106	816,476	27,47	28,54	124,824
Итого за день:				1410	220	1389,118	46,85	52,22	197,298

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	123,275	7,7	4,902	10,02
	горячие	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				555	66	544,757	18,77	19,41	83,855
Обед	закуски	45	Свежие овощи	60	16	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№96	Суп картофельный с рыбными консервами (250гр)	250	30	176,909	3,402	4,53	22,53
	2 блюдо	730	Соус болоньезе	130	75	220,08	11,62	11,23	29,88
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	15	225	10,7	11,02	25,02
	напиток	546	Компот из кураги	200	14	50,789	0,108	0,078	10,15
	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
Итого:				880	154	826,667	31,17	28,13	117,862
Итого за день:				1435	220	1371,424	49,95	47,54	201,717

Заведующий производством

Директор школы

