

МАУ «ЦЕНТР ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ»



СОГЛАСОВАНО

Решаев



Руководитель образовательного учреждения

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ЛАГЕРЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ОСЕНЬ 2021г.



Марчук

Согласовано:
Директор школы _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

294.17	Биточки из цыпленка	.070	16.61	6.1	23.15	226	0	0.03	0.01	0.26	0	203.4	24.55	4.75	4.81	0.36
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
515.04	Кукуруза припущенная	.040	0.79	1.15	4.28	29	8.26	0	0	0	0	154.94	0.25	1.64	0.1	0.01
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			23.74	13.72	86.22	578.00	48.58	0.09	0.05	1.54	2.90	533.41	101.23	22.97	34.05	2.17

Обед

42.04	Салат из свежей капусты с перцем	.060	1.51	3.41	6.02	61	0	0.02	0.02	0.37	24.03	6.96	0	25.68	8.54	0.33
101.17	Суп карт.с гречневой крупой и цыпленком	.200/10	5.57	2.9	15.56	116	0.01	0.1	0.07	1.22	13.2	252.98	401.26	14.6	34.1	1.22
418.97	Мясо "Деликатесное"	.080	20.48	12.29	0.43	196	0.05	0.11	0.22	4.23	3.01	535.8	366.23	125.89	31.02	1.9
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
631.04	Компот из свежих яблок	.200	0.72	0.16	23.88	99	0	0.01	0.01	0.12	4	10.6	0	7	3.6	0.94
0	Вафли	.1шт	1.5	6	11.6	106	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			37.56	30.11	106.80	854.00	31.03	0.37	0.36	7.07	44.24	1195.34	831.10	193.67	90.21	5.61
Всего:			61.30	43.83	193.02	1432.00	79.61	0.46	0.41	8.61	47.14	1728.75	932.33	216.64	124.26	7.78

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав.производством _____

Калькулятор *Марчук* Марченкова Ю.И.

Технолог *Овас*



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

.Завтрак

0	Йогурт фруктовый	.120	3.36	2.4	11.4	80	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
733.04	Оладьи с молоком сгущенным	.150/30	14.71	15.12	82.94	526	29.13	0.19	0.3	1.18	1.4	712.19	345.87	218.6	36.78	1.38
382.17	Какао с молоком	.200	4.28	3.8	20.07	134	0.03	0.04	0.15	0.1	1.3	50.15	146	120.45	14	0.14
<i>Итого:</i>			22.35	21.32	114.41	740.00	29.16	0.23	0.45	1.28	2.70	762.34	491.87	339.05	50.78	1.52

.Обед

87.04	Сельдь сол.	.035	0.7	0.5	2.37	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
132.04	Рассольник Ленинградский с мясом и смет.	.200/10/10	4.91	6.35	14.15	134	10.01	0.09	0.09	1.63	13.44	399.38	448.88	24.84	25.87	1.05
488.04	Цыпленок, тушеный с картофелем и овощами	.60/150	25.42	13.2	40.01	411	0.03	0.15	0.09	1.89	8.87	136.81	776.78	22.86	38.31	1.43
701.04	Напиток фруктовый	.200	0.66	0	22.41	91	0.01	0.01	0	0.07	4.12	6.7	69.5	4.6	2.25	0.61
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			34.31	20.89	104.02	774.00	10.05	0.33	0.21	4.47	38.43	574.09	1295.16	78.00	81.78	6.09
<i>Всего:</i>			56.66	42.21	218.43	1514.00	39.21	0.56	0.66	5.75	41.13	1336.43	1787.03	417.05	132.56	7.61

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____



МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

.Завтрак

43.17	Салат витаминный	.060	0.88	4.04	2.91	52	0	0.02	0.01	0.14	6.14	157.72	82.79	7.42	6.62	0.28
230.17	Рыба запеченная	.070	2.8	8.72	10.92	133	0	0.01	0	0.05	0	542.07	5.25	5.91	0.98	0.09
312.17	Картофельное пюре	.150	3.26	5.57	22.13	151	31.01	0.16	0.13	1.7	26.09	134.2	766.39	41.63	32.91	1.2
376.17	Чай с сахаром	.200	0.48	0.05	10.05	42	0.5	0	0.01	0.08	0.1	0.92	24.8	5.25	4.4	0.85
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			9.56	18.74	59.33	443.00	31.51	0.23	0.16	2.49	32.33	834.91	879.23	66.71	49.46	2.78

.Обед

24.94	Помидоры свежие	.060	0.66	0.12	2.28	14	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
82.17	Борщ с мясом и сметаной	.200/10/10	4.65	6.18	10.18	113	10	0.05	0.08	1.22	15.92	280.72	298.2	38.66	23.43	1.19
278.17	Тефтели с соусом	.070/30	5.28	12.06	22.72	221	0.25	0.04	0.01	0.32	3.6	829.86	99.08	20.91	8.51	0.52
304.17	Рис отварной	.150	3.66	6.05	35.21	214	39.82	0.02	0.02	0.67	0	173.38	40.22	2.03	19.35	0.55
0	Сок фруктовый	.200	0	0	23	92	0	0.02	0.02	0.2	4	12	240	14	8	2.8
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			16.87	25.25	118.47	775.00	50.07	0.25	0.18	3.59	50.52	1331.96	851.50	109.70	86.64	8.60
<i>Всего:</i>			26.43	43.99	177.80	1218.00	81.58	0.48	0.34	6.08	82.85	2166.87	1730.73	176.41	136.10	11.38

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав.производством _____

Калькулятор _____ Марченкова Ю.И.

Технолог _____

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 4 день



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

.Завтрак

294.94	Сырники из творога с молоком сгущенным	.150/30	38.81	18.81	65.86	592	71.85	0.11	0.5	0.86	0.97	492.32	295.69	325.35	45.61	1.1
692.04	Кофейный напиток с молоком	.200	2.35	1.8	23.59	119	0.01	0.02	0.07	0.05	0.65	25.15	73	60.45	7	0.09
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
		Итого:	41.64	21.09	101.21	767.00	71.86	0.17	0.59	1.27	13.62	548.67	368.69	405.00	63.41	3.83

.Обед

50.04	Салат из свеклы с сыром	.060	2.75	8.65	4.1	105	0.04	0.01	0.05	0.1	4.7	81.1	141.77	106.87	14.53	0.74
111.17	Суп вермишелевый с цыпленком	.200/10	4.51	4.52	12.45	113	0	0.03	0.02	0.3	1.42	250.29	53.94	10.14	7.1	0.41
430.94	Запеканка картофельная с мясом с маслом	.150/10	15.43	19.09	23.04	326	59.02	0.24	0.22	4.58	25.5	1030.51	941.83	32.64	47.74	2.54
702.04	Напиток из протертых ягод	.200	0.38	0	21.38	86	0.06	0	0	0.48	0.03	0.4	30.4	2.7	1.8	0.23
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
		Итого:	25.21	32.62	74.29	695.00	59.12	0.32	0.30	5.98	31.65	1362.30	1167.94	158.85	75.72	4.28
		Всего:	66.85	53.71	175.50	1462.00	130.98	0.49	0.89	7.25	45.27	1910.97	1536.63	563.85	139.13	8.11

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав. производством _____

Калькулятор Марченко Марченкова Ю.И.

Технолог Марченко

МАУ "Центр школьного питания"

Примерное меню лагеря 5 день



№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		A	B1	B2	PP	C	Na	K	Ca	Mg	Fe

Завтрак

23.17	Салат из св.помидоров с маслом растит.	.060/5	0.66	5.11	2.28	59	0	0.04	0.02	0.3	15	4.8	174	8.4	12	0.54
454.04	Котлета по-хлыновски	.080	14.54	9.08	7.54	171	12	0.1	0.17	3.38	4.2	1627.72	357.86	29.2	25.88	1.85
309.17	Макаронные изделия отварные	.150	5.64	4.99	35.99	211	30.97	0.09	0.03	0.61	0	389	63.61	14	8.4	0.86
378.17	Чай с лимоном	.200/7	0.54	0.06	10.26	44	0.5	0	0.01	0.09	2.9	1.69	36.21	8.05	5.24	0.89
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			23.52	19.60	69.39	550.00	43.47	0.27	0.24	4.90	22.10	2023.21	631.68	66.15	56.07	4.50

Обед

24.94	Огурцы свежие	.060	0.42	0.06	1.14	7	0	0.02	0.01	0.12	4.2	4.2	84.6	10.2	8.4	0.3
97.17	Суп картофельный с рыбой	.200/10	2.4	2.67	17.21	102	0.02	0.11	0.07	1.27	19.2	254.24	541.26	16	25	0.95
437.04	Гуляш из цыпленка	.50/50	18.34	7.13	13.06	212	23.6	0.01	0.01	0.12	2.44	775.45	49.94	12.12	3.94	0.26
302.17	Каша гречневая	.150	8.76	6.62	39.61	252	30.97	0.3	0.15	2.91	0	234.71	264.18	16.7	138.75	4.67
631.04	Компот из свежих фруктов	.200	0.85	0.08	24.49	102	0	0.01	0	0.16	21.47	9	93.1	5.8	6.45	0.5
0	Фрукт	.120	0.48	0.48	11.76	56	0	0.04	0.02	0.36	12	31.2	0	19.2	10.8	2.64
0	Хлеб ржаной	.032.5	2.14	0.36	13.32	65	0	0.04	0.01	0.52	0	0	0	6.5	4.55	0.36
<i>Итого:</i>			33.39	17.40	120.59	796.00	54.59	0.53	0.27	5.46	59.31	1308.80	1033.08	86.52	197.89	9.68
<i>Всего:</i>			56.91	37.00	189.98	1346.00	98.06	0.80	0.51	10.36	81.41	3332.01	1664.76	152.67	253.96	14.18

Руководитель _____ Литвиненко К.И.

Зав.производством _____

Калькулятор Маша Марченкова Ю.И.

Технолог Оксана