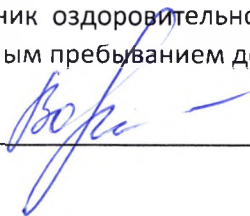


МАОУ ШКОЛА «Перспектива» г. Томска.

Согласовано:

Начальник оздоровительного лагеря
С дневным пребыванием детей



Согласовано:

Директор школы
Сахарова Ирина Евгеньевна




Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна




Примерное циклическое меню на 10 дней, в оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей в 2022г

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: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 1**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом(250/10гр)	260	30	188,775	6,539	6,347	31,585
	кулинарное	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	25	239,558	6,166	10,3	20,292
	горячие	№382	Какао с молоком (200)	200	19	109,182	4,272	3,35	15,486
Итого:				510	74	537,515	16,98	20	67,363
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие (40гр)(огурец)	40	10	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	29	130,436	1,958	5,365	13,075
	2 блюдо	454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом сметанно-томатным 60/50	110	50	140,25	15,05	15,2	11,059
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	10	196,22	4,03	5,039	25,22
	сладкое	№349	сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	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	111	705,84	27,04	26,89	100,192
Итого за день:				1330	185	1243,355	44,02	46,89	167,555

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	блюдо	54-6г	Сырники из творога(150)	150	64	316,646	17,9	17,32	35,2
	сладкое	ПР	Молоко сгущенное с сахаром	15	7	112,53	1,86	2,629	22,36
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	135	20	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	94	511,118	20,01	20,05	67,776
Обед	закуска	№67	Овощи отварные с маслом(винегрет)	50	10	145,703	2,17	6,37	15,97
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) (250)	250	17	175,273	6,549	5,723	36,32
	2 блюдо	№ 294	Котлета рубленая из птицы в см-том соусе(60/50)	110	33	264,843	13,42	12,5	13,694
	гарнир	305	Рис припущенный	150	19	24,1	0,57	0,87	3,48
	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:				820	94	810,018	27,91	26,78	111,338
Итого за день:				1320	185	1321,136	47,91	46,82	179,114

Заведующий производством

Директор школы




Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**дата День: **День 3**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	404	Оладьи со сгущ. молоком 150/15	165	30	412,6	13,58	17,58	62,58
	горячие напитки	№379	Напиток кофейный с молоком(200)	200	16	112,202	3,3	2,53	5,09
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	135	20	39,72	0,04	0,04	15,08.8
Итого:				500	66	564,522	16,92	20,15	67,67
Обед	закуски	45	Свежие овощи(капуста с морковью)	50	12	105,23	2,053	7,08	9,8
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	28	176,909	3,402	7,624	23,671
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	27	200,603	4,58	5,71	34,4
	2блюдо	635	"Ежики" из горбуши(80гр)	80	40	134,022	11,75	5,4	7,176
	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 982	Напиток фруктово-ягодный (200)	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				800	119	816,501	27,03	27,07	116,92
Итого за день:				1300	185	1381,023	43,95	47,22	184,59

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**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(220/10гр)	230	29	224,3	9,86	9,273	31,394
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	17,819
	кулинарное	ПТК 1021	Булочка с яблоком и брусничкой	75	23	234,2	3,346	10,35	27,329
	горячие	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	6	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				535	60	585,432	18,17	20,55	104,577
Обед	закуска	40	Овощи свежие (редис,огурец)	50	14	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (250/10)	260	27	143,25	2,53	7,322	16,62
	2 блюдо	№ 438	Мясо птицы тушенное с овощами	100	44	234,6	11,71	13,43	5,35
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	23	198,53	7,23	5,53	43,2
	напиток	ТТК № 981	Напиток "Валетек" витаминизированный (200)	200	13	84,22			20,98
	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:				820	125	816,185	26,91	27,57	116,716
Итого за день:				1355	185	1401,617	45,07	48,12	221,293

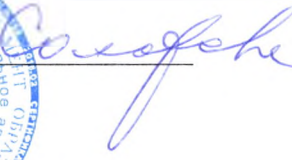
Заведующий производством Директор школы 

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**дата День: **День 5**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	ттк 1018	Шарлотка с фруктами и сгущенным молоком (120/30)	150	31,5	422	14,05	15,5	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	Кисломолочный продукт	100	29,5	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				480	66	587,597	18,97	16,46	82,316
Обед	закуска	49	Свежие овощи(капуста с морковью)	50	10	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	19	151,58	3,701	2,53	27,143
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	250	80	429,02	17,02	20,22	38,378
	сладкое	№349	Компот из смеси сухофруктов (200)	200	6	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:				810	119	819,534	26,72	24,04	116,359
Итого за день:				1290	185	1407,131	45,69	40,5	198,675

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**дата День: **День 6**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№174	Каша вязкая молочная кукурузная с маслом(200/10)	210	26,5	374,243	10,76	12,02	47,2
	бутерброд	18	Бутерброд горячий "Загорка"(50)	50	20	128,2	4,437	7,74	17,01
	Фрукт	№338	Фрукт	100	19,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				560	69	583,33	15,44	19,85	83,987
Обед	закуска	№ 20	Овощи свежие (огурец)	40	10	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (250/10)	260	29	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	200	65	420,917	14,54	19,02	40,984
	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:				760	116	755,669	23	27,67	96,753
Итого за день:				1320	185	1338,999	38,43	47,52	180,74

Заведующий производством Директор школы 

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 7**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	г/глюкозы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком (100/15гр.)	115	41	388,99	15,41	15,7	47,32
	горячие	№376	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт, апельсин	200	27	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				515	71	470,932	15,66	15,8	67,336
Обед	закуски	45	Свежие овощи(капуста с морковью)	50	10	55	1,05	3,5	5,7
	1 блюдо	№108	Суп картофельный с клецками	250	23	72,278	1,543	2,303	11,346
	2 блюдо	№279/331	тефтели из говядины в сметанно-томатном соусе(60/50)	110	44	228,777	11,62	14,76	12,359
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	27	200,603	4,58	5,71	32,723
	сладкое	№349	сухофруктов	200	6	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:				820	114	789,317	24,45	27,51	111,861
Итого за день:				1335	185	1260,249	40,11	43,31	179,197

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

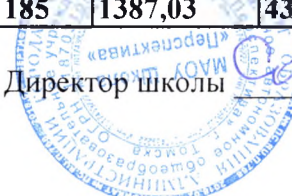
дата

День: **День 8**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	г/глюкозы
Завтрак	1 блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	17	123,051	4,677	4,014	17,054
	горячее блюдо	498/99	Блинчики с повидлом (100/15)	115	29	301,97	8,489	9,216	37,25
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	100	19,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	напитки	№379	Чай с сахаром	200	3	112,202	3,3	2,53	19,058
Итого:				615	68,5	576,943	16,51	15,8	83,162
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие (огурец)	30	6,5	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№82	борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной (250/10)	260	27	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк 724	Рулет из мяса кур с сыром и яйцом с сметанным соусом (70/30гр)	100	48	188,253	9,47	11,26	3,784
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	23	273,253	9,059	6,531	44,56
	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
	сладкое	№ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	8	50,427	0,159	0,016	12,412
Итого:				800	116,5	810,087	27	26,4	107,658
Итого за день:				1415	185	1387,03	43,51	42,2	190,82

Заведующий производством

Директор школы



Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 9**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с маслом 120/5	125	53	229,98	10,55	13,49	3,429
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	25,96
	сл.	№14	Масло сливочное порциями	10	8,5	74,643	0,005	8,288	0,008
	Фрукт	№338	Фрукт,яблоко (1)	135	20,5	39,72	0,04	0,04	9,8
	напиток	№376	Чай с сахаром(200)	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				500	87	470,22	15,55	22,74	66,993
Обед	закуска	№67	Овощи отварные с маслом(винегрет)	50	10	145,703	2,17	10,37	10,915
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	17	175,273	7,03	5,723	24,391
	2 блюдо	№268/331	Биточек ,Шницель из говядины с соусом сметанно-томатным(60/30)	90	49	182,435	6,3	5,02	6,679
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	10	225,039	5,7	5,039	25,02
	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	200	8	83,349	0,566	0	20,272
Итого:				800	98	961,109	26,85	27,39	116,738
Итого за день:				1300	185	1431,329	42,41	50,13	183,731

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

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 (200/10)	210	32	294,55	6,111	13,58	35,5
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	10,3
	кулинарные	410	Ватрушка или треугольник с повидлом (75)	75	21	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:				515	61	507,757	17,77	16,41	83,855
Обед	закуски	45	Свежие овощи(капуста с морковью)	50	10	85	2,053	7,08	10,778
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной (250/10)	260	28	176,909	3,402	4,53	22,53
	2 блюдо	289	Картофель тушеный с мясом птицы (250)	250	74	447,08	17,32	16,27	54,9
	напиток	342	Компот из свежих яблок	200	8	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:				820	124	909,088	27,97	29,19	127,819
Итого за день:				1335	185	1416,845	45,75	45,6	211,674

Заведующий производством

Директор школы

