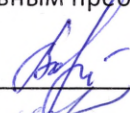



МАОУ Школа «Перспектива» г. Томска.

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей

 / Воробейева Е.В.
 / Цыпур М.С.

Согласовано:

Директор школы
Сахарова Ирина Евгеньевна

МАОУ Школа
«Перспектива»



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна




Примерное меню двухразового питания детей на 10 дней, в школьном лагере с дневным пребыванием в 2023г

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	30	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	19	109,182	4,272	3,35	15,486
Итого:				500	69	537,515	16,98	20	67,363
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	13,5	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	21,5	130,436	1,958	5,365	13,075
	2 блюдо	454	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски с соусом сметанно-томатным 80/30	110	56	155,12	10,28	8,17	10,23
	гарниры	№203	Макаронные изделия отварные с маслом (150)	150	11	196,22	4,03	5,039	25,22
	сладкое	№349	сухофруктов	200	8	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	60	4	144	4,8	0,5	30,01
	черный	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				860	116	795,593	24,84	20,13	114,849
Итого за день:				1360	185	1333,108	41,82	40,12	182,212

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 2**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	54-6т	Сырники из творога(150)	150	65	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	95	511,118	20,01	20,05	67,776
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	13,5	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	14,5	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	460/2	Рис отварной с овощами (морковь, лук)	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
	белый хлеб	ПР	Хлеб пшеничный (30)	30	2	72	2,388	0,245	15,061
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	77,31	2,7	0,99	14,4
Итого:				830	90	673,473	26,24	20,47	97,01
Итого за день:				1330	185	1184,591	46,25	40,52	164,786

Заведующий производством



Директор школы



Школа: дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	172	Хлопья с молоком	235	33	243,28	8,66	5,3	40,24
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	ные изделия	410	Ватрушка или треугольник с творогом (75)	75	25	74,68	7,7	8	10,02
	горячие напитки	№377	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
Итого:				540	63	444,892	21,25	14,23	88,995
Обед	закуска	70/71	Овощи натуральные свежие	60	13,5	9,158	0,505	0,063	1,642
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	26	176,909	3,402	7,624	23,671
	гарнир	128	Картофельное пюре (150)	150	25	200,603	4,58	5,71	34,4
	2блюдо	635	"Ежики" из горбуши(80гр)	80	45,5	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	122	720,429	25,48	20,05	108,762
Итого за день:				1340	185	1165,321	46,73	34,28	197,757

Школа: дата День:

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	углеводы
Завтрак	горячее	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250	29	224,3	9,86	9,273	31,394
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,378	0,435	17,819
	кулинарное	ГТК 1021	Булочка с яблоком и брусникой	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:				555	60	585,432	18,17	20,55	104,577
Обед	закуска	40	Овощи свежие (редис,огурец)	60	13,5	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей,картофелем и сметаной	250	27	143,25	2,53	7,322	16,62
	2 блюдо	№ 441	Гуляш из мяса птицы "Чахохбили"	100	44	199	14	14,76	2,44
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом (150)	150	23	198,53	7,23	5,53	43,2
	напиток	587/2	Напиток из смородины	200	13,5	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	780,585	29,2	28,9	113,806
Итого за день:				1375	185	1366,017	47,36	49,45	218,383

Заведующий производством

Директор школы


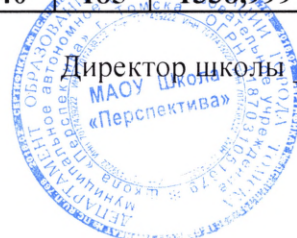


Школа: дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	тгк 1018	Шарлотка с фруктами и сгущенным молоком (150/30)	180	39,5	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:				510	74	587,597	18,97	16,46	82,316
Обед	закуска	49	Свежие овощи(капуста с морковью)	60	10	6,275	0,347	0,052	1,105
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями(250)	250	15	151,58	3,701	2,53	27,143
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	250	76	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:				820	111	819,534	26,72	24,04	116,359
Итого за день:				1330	185	1407,131	45,69	40,5	198,675

Школа: дата День:

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№278/2	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200	26,5	374,243	10,76	12,02	47,2
	бутерброд	14	Бутерброд горячий с сыром (50)	50	20	128,2	4,437	7,74	17,01
	Фрукт	№338	Фрукт	120	23,5	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:				570	73	583,33	15,44	19,85	83,987
Обед	закуска	№ 20	Овощи свежие (огурец)	60	13,5	4,579	0,253	0,032	0,821
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	21,5	130,436	1,958	5,365	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:				770	112	755,669	22	25,67	96,753
Итого за день:				1340	185	1338,999	37,43	45,52	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	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	54-4т-2020	Запеканка творожно-овсяная с яблоками и сгущенным молоком(120/30гр)	150	45	388,99	15,41	15,7	47,32
	батон	ПР	Батон сдобный	30	2	84,71	2,3	0,435	10,7
	горячие	№376	Чай с сахаром	200	3	42,222	0,207	0,059	10,216
	Фрукт	№338	Фрукт	120	22	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				500	72	555,642	20,34	16,67	95,855
Обед	закуски	45	Свежие овощи(капуста с морковью)	60	10	55	1,05	3,5	5,7
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	26	176,909	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	№232	Рыба(минтай)запеченая с картофелем (250гр)	250	67	228,777	11,62	14,76	12,359
	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	113	693,345	21,73	27,12	91,463
Итого за день:				1320	185	1248,987	42,06	43,79	187,318

Школа: **МАОУ ШКОЛА "Перспектива"**

дата

День: **День 8**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	1 блюдо	№120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	19,5	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	71	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	27	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	ттк 722	Суфле куриное с творогом (брусочек)	75	45,5	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:				765	114	810,087	27	26,4	107,658
Итого за день:				1380	185	1387,03	43,51	42,2	190,82

Заведующий производством



Директор школы

