

Директор МАОУ «Козловская средняя школа»

С.М. Евдокимов

2023 год



Утверждаю

**Меню рационов горячего питания для обучающихся
МАОУ «Козловская средняя школа»
в лагере с дневным пребыванием «Радуга» на летний оздоровительный сезон 2023
года**

| | № рецепта по сборнику | Завтрак | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калор- сть |
|--------|-----------------------|---|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | | | грамм | грамм | грамм | грамм | ккал. |
| 1 день | 173 | Каша пшенная молочная с маслом | 150/10 | 6,04 | 7,27 | 34,39 | 227,16 |
| | 380 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 7,2 | 55,8 | 296 |
| | 1 | Бутерброд с маслом | 1/30 | 1,1 | 9,0 | 6,8 | 108 |
| | | Фрукты свежие (яблок) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 12 |
| | | | | 10,74 | 23,7 | 104,5 | 669,2 |
| | | Обед | | | | | |
| | 24 | Нарезка из свежих огурцов и помидор с зеленым луком | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| | 87 | Щи с мясом из свежей капусты | 200 | 2,3 | 4,3 | 10,0 | 88 |
| | 302 | Каша гречневая | 200 | 9,3 | 10,5 | 45,3 | 313 |
| | 243 | Сосиска молочная отварная | 100 | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 215 |
| | 342 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 20,80 | 85,40 |
| | | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,84 | 23,26 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | | | 31 | 35,04 | 136,5 | 1029,4 |
| | | ИТОГО | | 41,74 | 58,74 | 241 | 1698,6 |
| 2 день | | Завтрак | | | | | |
| | 121 | Суп рисовый молочный | 150 | 3,0 | 8,0 | 31,6 | 218 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 15,0 | 56 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 47 |
| | | Кекс с творожный | 75 | 4,8 | 8,5 | 48,4 | 118 |
| | | | | 8,4 | 16,9 | 104,8 | 439 |
| | | Обед | | | | | |
| | 71 | Овощи свежие в нарезке | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | 102 | Суп гороховый | 200 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| | 312 | Макаронны отварные | 200 | 4,2 | 10,0 | 29,0 | 252 |
| | 229 | Сыр порционный | 100/60 | 21,8 | 7,3 | 0 | 152 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 |
| | | Фрукты (бананы свежие) | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,84 | 23,26 |
| | | | | 49,1 | 25,2 | 139,5 | 1020 |
| | | ИТОГО | | 57,5 | 42,1 | 244,3 | 1459 |

| | | | | | | | | |
|------|-----|---|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|--|
| 3 | | Завтрак | | | | | | |
| день | | | | | | | | |
| | 121 | Суп молочный с пшеном | 150 | 5,3 | 9,2 | 31,8 | 198 | |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 118 | |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5,0 | 31,8 | 187 | |
| | 338 | Бутерброд с сыром | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 144 | |
| | | | | 15,3 | 15,1 | 109,2 | 647 | |
| | | Обед | | | | | | |
| | 71 | Овощи свежие. Огурцы | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 14 | |
| | 87 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,3 | 4,3 | 10,0 | 88 | |
| | 203 | Рис отварной | 200 | 6,8 | 12,2 | 45,6 | 136 | |
| | 243 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 11,4 | 18,2 | 1,3 | 215 | |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 | |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 | |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 15,2 | 12,4 | 18,9 | 201 | |
| | | Фрукты (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 9,2 | |
| | | | | 42,56 | 48,8 | 122 | 867 | |
| | | ИТОГО | | 58,1 | 63,9 | 231,3 | 1514 | |
| 4 | | Завтрак | | | | | | |
| день | | | | | | | | |
| | 146 | Суп молочный с лапшой | 150 | 5,1 | 7,1 | 26,1 | 252 | |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,28 | 0,3 | 14,9 | 75 | |
| | 341 | Фрукты свежие (банан) | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,84 | 23,26 | |
| | | Йогурт плодово-ягодный | 200 | 8 | 3,0 | 28,6 | 180 | |
| | | | | 16,78 | 10,7 | 81,7 | 571 | |
| | | Обед | | | | | | |
| | 24 | Нарезка из свежих огурцов и помидор с зеленым луком | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 | |
| | 96 | Рассольник «Ленинградский» | 200 | 2,5 | 2,5 | 14,5 | 175 | |
| | 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 11,4 | 9,75 | 27,15 | 247,5 | |
| | 348 | Компот из кураги | 200 | 0,4 | 0,4 | 28,0 | 116 | |
| | | Кондитерские изделия (конфеты) | 45 | 3 | 13,5 | 33 | 253 | |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 | |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 | |
| | | | | 23,9 | 26,85 | 142,65 | 997 | |
| | | ИТОГО | | 40,68 | 37,55 | 224,35 | 1559 | |
| 5 | | Завтрак | | | | | | |
| день | | | | | | | | |
| | 3 | Бутерброд с сыром | 30/35 | 4,7 | 7,9 | 7,3 | 123 | |
| | | Запеканка творожная | 100 | 10,1 | 5 | 10,9 | 131,7 | |
| | 380 | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 | |
| | | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 12 | |
| | | Кондитерские изделия (печенье) | 50 | 3,3 | 4,3 | 36,2 | 196 | |
| | | | | 20,3 | 19,2 | 83,7 | 598,7 | |
| | | Обед | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|-----------|--|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | 71 | Овощи свежие. Томаты | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 14 |
| | 108 | Суп овощной | 200 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 |
| | 125 | Голень отварная (куриная) | 60 | 15,0 | 1,26 | 0,2 | 174 |
| | 129 | Картофель отварной со с/м | 150/5 | 1,96 | 2,78 | 13,91 | 135 |
| | 352 | Кисель фруктовый | 200 | 0,2 | 0,2 | 47,4 | 194 |
| | | Кондитерские изделия (мини рулеты) | 100 | 7,4 | 12,6 | 74,8 | 435 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | | | 34,51 | 21,6 | 191,3 | 1236 |
| | | ИТОГО | | 54,81 | 2408 | 247,0 | 1835 |
| 6 день | | Завтрак | | | | | |
| | 306 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 6,0 | 8,2 | 33,2 | 238 |
| | 15/1 | Сыр порциями | 20 | 5,07 | 5,07 | 6,47 | 80,0 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 119 |
| | 377 | Чай с лимоном | 200 | 1,4 | 1,6 | 16,4 | 86 |
| | | Фрукты свежие (Мандарин) | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 8,5 |
| | | | | 17,07 | 15,4 | 88,2 | 561 |
| | | Обед | | | | | |
| | 71 | Овощи свежие помидоры | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | 87 | Щи из свежей капусты | 200 | 2,3 | 2,8 | 6,3 | 100 |
| | 302 | Каша гречневая | 200 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 171,0 |
| | 268/ 2 | Котлеты с соусом | 50/50 | 15,9 | 7,65 | 8,4 | 168,0 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | Кондитерские изделия (вафли) | 60 | 1,98 | 1,68 | 46,3 | 210,0 |
| | | Сок фруктовый | 200 | 1,4 | 0,2 | 26,4 | 120 |
| | | | | 32,68 | 20,68 | 149,75 | 966 |
| | | ИТОГО | | 49,75 | 36,08 | 237,95 | 1527 |
| 7 день | | Завтрак | | | | | |
| | 78 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,5 | 5,2 | 19,9 | 148 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,28 | 0,3 | 14,9 | 68 |
| | 1 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,01 | 8,3 | 0,06 | 77 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| | | Фрукты (бананы свежие) | 100 | 1,09 | 0,33 | 22,84 | 23,26 |
| | | | | 14,69 | 19,61 | 98,16 | 624 |

| | | | | | | | |
|--------|------|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | 24 | Нарезка из свежих огурцов и помидор | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 14 |
| | 156 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,03 | 11,15 | 17,92 | 161 |
| | 246 | Гуляш из мяса птицы | 50 | 12,7 | 6,7 | 2,25 | 120 |
| | 203 | Рис отварной | 200 | 6,8 | 12,2 | 45,6 | 136 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | 348 | Компот из кураги | 200 | 0,4 | 0 | 28,0 | 116 |
| | | Кондитерские изделия (шоколад) | 100 | 6,78 | 31,08 | 47,69 | 510 |
| | | | | 36,91 | 62,63 | 179,56 | 1230 |
| | | ИТОГО | | 51,6 | 82,24 | 277,72 | 1854 |
| 8 день | | Завтрак | | | | | |
| | 102 | Каша «Дружба» (гречка, рис) | 150 | 6,55 | 8,33 | 35,09 | 241,11 |
| | 380 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 1,4 | 1,8 | 21,8 | 110 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,28 | 0,3 | 14,9 | 68 |
| | 15/1 | Сыр порциями | 20 | 5,07 | 5,07 | 6,47 | 80,0 |
| | | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 12 |
| | | | | 15,7 | 15,9 | 88,06 | 546 |
| | | Обед | | | | | |
| | 71 | Овощи свежие помидоры | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | 101 | Суп с вермишелью на мясном бульоне | 200 | 7,2 | 5,5 | 6,0 | 142 |
| | 312 | Картофельное пюре | 200 | 4,68 | 33,42 | 7,58 | 348,04 |
| | 243 | Колбаса вареная отварная | 100 | 5,55 | 11,95 | 0,8 | 133,0 |
| | 389 | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0 | 25,4 | 110 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | Кондитерские изделия (зефир, конфета) | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
| | | | | 25,73 | 56,17 | 100,28 | 1043 |
| | | ИТОГО | | 41,43 | 72,07 | 188,34 | 1589 |
| 9 день | | Завтрак | | | | | |
| | 181 | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 150/10 | 6,8 | 9,0 | 50,8 | 280 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,28 | 0,3 | 14,9 | 68 |
| | 209 | Яйцо отварное | 1шт | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 0 | 126 |
| | 1 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 11,2 | 12 |
| | | | | 15,08 | 14,1 | 74,1 | 600 |
| | | Обед | | | | | |
| | 71 | Овощи свежие (огурцы) | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 14 |
| | 84 | Щи с мясом | 200 | 2,0 | 2,5 | 10,2 | 131 |
| | 203 | Макаронны отварные | 200 | 3,6 | 0,4 | 20,0 | 210 |
| | 271 | Курица отварная с маслом | 100 | 30,6 | 18,2 | 0 | 213 |

| | | | | | | | |
|------------|-----------|-------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,2 | 27,2 | 110 |
| | | Кондитерские изделия (пряники) | 50 | 2,35 | 2,95 | 37,50 | 183,00 |
| | | | | 44,95 | 25,15 | 133 | 1035 |
| | | ИТОГО | | 60,03 | 39,85 | 207,1 | 1634 |
| 10 день | | Завтрак | | | | | |
| | 2 | Бутерброд с маслом и сыром | 30/5/10 | 5,0 | 7,1 | 14,5 | 144 |
| | 181/ 2 | Каша манная молочная с маслом с/с | 150 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 |
| | 382 | Какао с молоком (сгущённым) | 200 | 4,7 | 5 | 31,8 | 187 |
| | | Фрукты свежие (апельсин) | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 9,2 |
| | | | | 16,83 | 21,2 | 79,29 | 576 |
| | | Обед | | | | | |
| | 24 | Нарезка из свежих огурцов и помидор | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| | 82 | Борщ с фасолью | 200 | 1,93 | 6,34 | 10,05 | 104,16 |
| | 321 | Капуста тушеная | 200 | 5,0 | 9,2 | 21,4 | 188 |
| | 288 | Котлета домашняя | 100 | 10,68 | 11,72 | 5,74 | 291 |
| | | Хлеб ржаной | 80 | 3,4 | 0,5 | 20,7 | 98 |
| | | Хлеб пшеничный | 80 | 2,1 | 0,9 | 15,5 | 75 |
| | | Кондитерские изделия (зефир) | 30 | 0,7 | 3,7 | 20,5 | 113 |
| | 350 | Кисель фруктовый | 200 | 0 | 0 | 0 | 106 |
| | | | | 24,91 | 32,56 | 97,69 | 999 |
| | | ИТОГО | | 41,74 | 53,76 | 176,98 | 1575 |

Рецептура блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» /под ред. М.П. Могильного. – м.: ДеЛиПринт. 2007г. – 628 стр.