

Утверждаю  
 Директор МАОУ «Козловская средняя школа»  
 С.М. Евдокимов  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

Семидневное меню рационов горячего питания для обучающихся  
 МАОУ «Козловская средняя школа»  
 в лагере с дневным пребыванием «Радуга» в период осенних каникул  
 2022 – 2023 учебного 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 (яблоко)	100	0,4	0,4	11,2	12
				10,74	23,7	104,5	669,2
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>41,74</b>	<b>58,74</b>	<b>241</b>	<b>1698,6</b>
2 день		<b>Завтрак</b>					
	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
		<b>Обед</b>					
	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	Макаронные 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
		<b>ИТОГО</b>		<b>57,5</b>	<b>42,1</b>	<b>244,3</b>	<b>1459</b>
3		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>58,1</b>	<b>63,9</b>	<b>231,3</b>	<b>1514</b>
4		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>40,68</b>	<b>37,55</b>	<b>224,35</b>	<b>1559</b>
5		<b>Завтрак</b>					
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
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>54,81</b>	<b>2408</b>	<b>247,0</b>	<b>1835</b>
6 день		<b>Завтрак</b>					
	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
		<b>Обед</b>					
	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
		<b>ИТОГО</b>		<b>49,75</b>	<b>36,08</b>	<b>237,95</b>	<b>1527</b>
7 день		<b>Завтрак</b>					
	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>51,6</b>	<b>82,24</b>	<b>277,72</b>	<b>1854</b>

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.