УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Шурскольская СОШ
Матвейчук Н.П.
«30» мая 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В МОУ ШУРСКОЛЬСКАЯ СОШ
01 июня — 27 июня 2022года
учащиеся с 7 до 15 лет

№/рецептура	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день — 01 июня						
	Завтрак					
№ 258 с/р 94г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,92	7,04	43,97	252
№ 643 с/р 94г	Какао	200	3,77	3,90	25,78	147,72
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,90	15,4	75,0
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
№ 645 с/р 94г	Кефир 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118,00
	Итого:		**25,49**	**24,34**	**114,9**	**770,72**
	Обед					
№ 138 с/р 94г	Суп гороховый с говядиной	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 394с/р 83г	Жаркое по -домашнему из говядины	300	19,51	19,99	41,25	417,08
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Огурец свежий порционный	60	0,4	-	1,6	8,0
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,56	0,36	31,38	139,8
	Итого:		**35,21**	**28,07**	**101,95**	**789,52**
	Итого за день:		**60,7**	**52,41**	**216,85**	**1560,24**
2 день — 02 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/5	10,55	10,2	47,21	311,56
№ 627 с/р 94г	Сок	200	1,0	-	20,2	92,0
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,4	75

	Яблоко	150	0,53	-	14,93	60,72
	Итого:		**25,88**	**36,45**	**92,55**	**731,8**
	Обед					
№ 131 с/р 94г	Суп из овощей с курицей	250/20	8,03	7,68	13,02	150,87
№ 470 с/р 94г	Картофель отварной	200	4,1	5,28	39,46	212,28
№ 82 с/р 2021г	Зразы рыбные	100	13,2	9,5	13,1	198
	Сок натуральный	200	0,1	-	31,46	118,52
	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**27,74**	**22,77**	**113,08**	**750,27**
	Итого за день:		**40,78**	**33,92**	**205,63**	**1255,67**
3 день — 05 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша молочная из хлопьев овсяный «Геркулес» вязкая с маслом	200/5	10,48	11,63	41,92	304,49
С/р 2004	Горячий бутерброд с ветчиной, сыром	25/20/30	10	8	15	176,6
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Мандарин	100	0,36	-	9,63	37,8
	Итого:		**26,63**	**22,56**	**104,77**	**710,43**
	Обед					
№ 110 с/р 94г	Борщ с говядиной	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98
№ 465 с/р 94г	Рис отварной	200	5,16	6,96	55,74	292,06
№ 422 с/р 94г	Тефтели из говядины	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
	Сок	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**38,47**	**28,73**	**125,46**	**865,66**
	Итого за день:		**65,10**	**51,29**	**230,23**	**1576,09**
4 день — 06 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом	200/5	9,44	9,8	47,49	304,52
№ 627 с/р 94г	Чай	200/5	0,2	0,05	15,01	57,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0

	Итого:		**65,12**	**45,57**	**186,08**	**1350,56**
	Обед					
№ 129 с/р 94г	Рассольник ленинградский с говядиной	250/20	8,61	7,72	20,08	179,95
№ 215 с/р 94г	Рагу из овощей	200/5	4,40	12,60	28,75	239,84
№ 416 с/р 2006г	Котлета куриная	100	17,26	23,86	17,72	350,44
	Сок апельсиновый	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Помидор свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**32,24**	**44,49**	**101,81**	**924,79**
	Итого за день:		**97,36**	**90,06**	**287,89**	**2275,35**
5 день — 07 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	9,68	9,19	45,3	291,61
№294 с\р 06 г	Сырники из творога с маслом	200/5	33,88	25,23	42,48	527,29
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Мандарин	80	5,0	0,1	4,4	22
	Итого:		**53,35**	**37,45**	**130,4**	**1032,44**
	Обед					
№ 120 с/р 94г	Щи с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
№ 463 с/р 94г	Макароны отварные с маслом	200/5	7,16	5,68	51,2	272,02
№ 657 с/р 83г	Тефтели из говядины в соусе	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Огурец свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**27,57**	**26,1**	**111,21**	**781,12**
	Итого за день:		**80,92**	**63,55**	**241,61**	**1813,56**
	Итого за неделю:		**72,59**	**57,70**	**229,74**	**1688,60**
6 день — 08 июня						
	Завтрак					
№ 258 с/р 94г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,92	7,04	43,97	252
№ 643 с/р 94г	Какао	200	3,77	3,90	25,78	147,22
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,9	15,40	75,0
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121

	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**26,04**	**30,59**	**106,7**	**790,72**
	Обед					
№ 129 с/р 94г	Рассольник ленинградский с говядиной	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59
№ 215с/р 94г	Рагу из овощей	200/5	4,40	12,60	28,75	239,84
№ 416 с/р 94г	Котлета из курицы	100	16,52	23,66	16,74	342,16
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Помидор порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**1,41**	**0,21**	**14,94**	**64,20**
	Итого за день:		**58,28**	**75,08**	**208,51**	**1715,51**
7 день — 09 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/5	10,55	10,2	47,21	311,56
№ 627 с/р 94г	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Яблоко	150	0,53	-	14,93	60,72
С/р 1994 №284	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1
	Итого:		**27,01**	**30,55**	**102,43**	**772,92**
	Обед					
№ 131 с/р 94г	Суп из овощей с курицей	250/20	8,03	7,68	13,02	150,87
№ 470 с/р 94г	Картофель отварной	200	4,1	5,28	39,46	212,23
№ 310 с/р 94г	Рыба припущенная	100	21,76	14,04	4,56	229,66
	Сок	200	0,1	-	31,46	118,52
	Огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**35,6**	**27,21**	**104,24**	**779,53**
	Итого за день:		**62,61**	**57,76**	**206,67**	**1552,45**
8 день — 13 июня						
	Завтрак					
№ 161 с/р 94г	Суп молочный с макаронными	250	5,61	5,63	22,44	157,73

	изделиями					
№ 643 с/р 94г	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**19,50**	**15,84**	**85,07**	**551,47**
	Обед					
№ 138 с/р 94г	Суп гороховый с курицей	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 463 с/р 94г	Греча отварная	200	11,68	8,18	62,86	356,16
№ 375 с/р 94г	Бефстроганов из говядины	50/50	16,39	20,43	5,99	272,46
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**42,7**	**36,92**	**127**	**1203,48**
	Итого за день:		**62,2**	**52,76**	**212,07**	**1754,95**
9 день — 14 июня						
	Завтрак					
№294 с\р 06 г	Сырники из творога с маслом	200/5	33,88	25,23	42,48	527,29
№ 627 с/р 94г	Чай	200/5	0,2	0,05	15,01	57,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Яблоко	150	0,53	-	14,93	60,72
	Итого:		**36,89**	**25,46**	**88,41**	**715,43**
	Обед					
№ 110 с/р 94г	Борщ с говядиной	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98
№ 463 с/р 94г	Макароны отварные с маслом	200/5	7,16	5,68	51,20	272,04
№ 657 с/р 83г	Шницель из говядины	75	15,6	12,96	-	163,5
	Сок	200	0,1	-	31,46	118,52
	Помидор порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**32,61**	**26,31**	**113,51**	**663,72**
	Итого за день:		**69,5**	**51,77**	**201,92**	**1379,15**
	Итого за неделю:		**63,15**	**59,34**	**207,29**	**1600,52**
10 день — 15 июня						
	Завтрак					

с/р 1994г	Каша молочная из хлопьев овсяный «Геркулес» вязкая с маслом	200/5	10,48	11,63	41,92	304,49
с/р 1997г №679	Блинчики	160	12,41	19,18	57,49	438,07
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**28,88**	**34,04**	**148,88**	**991,1**
	Обед					
№ 131 с/р 94г	Суп картофельный с курицей	250/20	8,03	7,68	13,02	150,87
№ 97 с/р 21г	Голубцы любительские	100/100	10,	16,4	9,5	237
	Сок	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**33,64**	**24,49**	**64,26**	**590,07**
	Итого за день:		**62,52**	**58,53**	**213,14**	**1581,17**
11 день — 16 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом	200/5	9,44	9,8	47,49	304,52
№ 627 с/р 94г	Чай	200/5	0,2	0,05	15,01	57,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
с/р2006г №294	Сырники из творога	200/5	53,88	25,23	42,48	527,29
	Итого:		**47,3**	**35,76**	**141,67**	**1055,23**
	Обед					
№ 139 с/р 94г	Суп картофельный с вермишелью с говядиной	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94
№ 472 с/р 94г	Картофельное пюре	200	4,36	6,2	35,16	205,6
№455,83 с/р2004,2018	Котлета «мозайка»	100	13,3	23,3	10,5	311,00

	Сок апельсиновый	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Огурец свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**42,33**	**37,79**	**111,7**	**917,74**
	Итого за день:		**89,63**	**73,55**	**253,37**	**1972,97**
12 день — 19 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	9,68	9,19	45,3	291,61
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 643 с/р 94г	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Мандарин	80	5,0	0,1	4,4	22
	Итого:		**27,37**	**19,2**	**111,98**	**650,35**
	Обед					
№ 120 с/р 94г	Щи с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
№ 463 с/р 94г	Греча отварная	200	11,68	8,78	62,86	356,16
№ 416 с/р 94г	Биточки из курицы	100	16,52	23,66	16,74	342,16
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**38,87**	**40,49**	**126,44**	**1000,82**
	Итого за день:		**66,24**	**59,69**	**238,42**	**1651,17**
13 день — 20 июня						
	Завтрак					
№ 258 с/р 94г	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5	5,92	7,04	43,97	252
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
С/р 2004	Горячий бутерброд с ветчиной, сыром	25/20/30	10	8	15	176,6
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**21,91**	**18,27**	**108,44**	**677,14**
	Обед					
№ 138 с/р 94г	Суп картофельный с	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59

	говядиной					
№ 463 с/р 94г	Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,6	185
№ 422 с/р 94г	Тефтели из говядины в соусе	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Огурец порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**29,77**	**25,58**	**100,94**	**754,39**
	Итого за день:		**51,68**	**43,85**	**209,38**	**1431,53**
14 день — 21 июня						
	Завтрак					
№ 258 с/р 94г	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	200/5	10,55	10,2	47,21	311,56
№ 643 с/р 94г	Какао	200	3,71	3,93	25,39	145,84
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**24,44**	**20,41**	**109,84**	**705,30**
	Обед					
№ 138 с/р 94г	Суп гороховый с говядиной	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 463 с/р 94г	Греча отварная	200	11,68	8,78	62,86	356,16
№ 657 с/р 83г	Шницель из говядины	75	15,6	12,96	-	163,5
	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**41,91**	**30,05**	**121,01**	**882,45**
	Итого за день:		**66,35**	**50,46**	**230,85**	**1587,75**
	Итого за неделю:		**69,35**	**59,85**	**238,84**	**1710,93**
15 день — 22 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г.	Каша дружба молочная вязкая с маслом	200/5	9,44	9,8	47,49	304,52
№ 627 с/р 94г	Чай	200/5	0,2	0,05	15,01	57,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Яблоко	150	0,53	-	14,93	60,72

	Итого:		**12,45**	**10,03**	**93,12**	**492,66**
	Обед					
№ 131 с/р 94г	Суп из овощей с курицей	250/20	8,03	7,68	13,02	150,87
№ 470 с/р 94г	Картофель отварной	200	4,1	5,28	39,46	212,28
№ 310 с/р 94г	Рыба припущенная	100	21,76	14,04	4,56	229,66
	Сок натуральный	200	0,1	-	31,46	118,52
	Огурец свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**35,7**	**27,31**	**104,54**	**782,53**
	Итого за день:		**48,15**	**37,34**	**197,66**	**1275,19**
16 день — 23 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша молочная из хлопьев овсяный «Геркулес» вязкая с маслом	200/5	10,48	11,63	41,92	304,49
	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Апельсин	150	1,2	0,3	11,25	57,0
	Итого:		**23,17**	**20,66**	**101,69**	**674,03**
	Обед					
№ 110 с/р 94г	Борщ с говядиной	250/20	8,04	7,36	14,81	156,98
№ 465 с/р 94г	Рис отварной	200	5,16	6,96	55,74	292,06
№ 416 с/р 94г	Котлета из говядины	100	16,52	23,66	16,74	342,16
	Сок	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**45,37**	**38,39**	**129,03**	**993,4**
	Итого за день:		**68,5**	**59,05**	**230,72**	**1667,43**
17 день — 26 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша «Дружба» молочная вязкая с маслом	200/5	9,44	9,8	47,49	304,52
№ 627 с/р 94г	Чай	200/5	0,2	0,05	15,01	57,52
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90

	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0
	Итого:		**25,72**	**35,83**	**99,19**	**754,94**
	Обед					
№ 139 с/р 94г	Суп картофельный гороховый с говядиной	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94
№ 472 с/р 94г	Картофельное пюре	200	4,36	6,2	35,16	205,6
№ 416 с/р 2006г	Котлета куриная	100	16,52	23,66	16,74	342,16
	Сок апельсиновый	200	14,0	0,2	26,0	134,0
	Огурец свежий порционный	30	0,3	0,1	1,1	7
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**45,55**	**38,15**	**117,94**	**948,9**
	Итого за день:		**68,97**	**56,68**	**232,13**	**1653,55**
18 день — 27 июня						
	Завтрак					
с/р 1994г	Каша манная молочная вязкая с маслом	200/5	5,02	0,31	32,55	144,74
№294 с\р 06 г	Сырники из творога с маслом	200/5	33,88	25,23	42,48	527,29
№ 762 с/р 97г	Кофе напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
	Мандарин	80	5,0	0,1	4,4	22
	Итого:		**48,69**	**28,57**	**117,65**	**885,57**
	Обед					
№ 120 с/р 94г	Щи с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
№ 463 с/р 94г	Макароны отварные с маслом	200	7,16	5,68	51,2	272,02
№ 657 с/р 83г	Тефтели из говядины в соусе	60/50	9,74	13,07	13,17	206,6
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0
	Помидор свежий порционный	30	0,2	-	0,8	4
	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,41	0,21	14,94	64,20
	Итого:		**27,57**	**26,8**	**111,21**	**781,12**
	Итого за неделю:		**52,84**	**45,82**	**172,11**	**1262,63**
	За смену:		**57,17**	**58,06**	**207,06**	**1442,63**

СБОРНИК технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений г. Ярославль 2006
Организация и контроль качества питания детей в образовательной организации 2021г.

Заведующая столовой _____/Коршунова И.Р./
Повар _____/Жукова О.В./
Начальник лагеря _____/Старкова Т.К./