

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №31»

/ Соколова Л.В.

" 09 "апреля 2024 г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

"09" апреля 2024г.

**Основное (организованное) двенадцатидневное меню для пришкольных лагерей  
общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Яблоки свежие порциями		100	0,40	0,40	9,80	45
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>итого:</b>		<b>555</b>	<b>16,54</b>	<b>19,99</b>	<b>72,99</b>	<b>537</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	18,06	7,27	248
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>30,70</b>	<b>37,31</b>	<b>109,97</b>	<b>894</b>
<b>всего</b>			<b>47,24</b>	<b>57,3</b>	<b>182,96</b>	<b>1431</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>20,07</b>	<b>88,44</b>	<b>624</b>
<b>обед</b>						
Салат Полонынский	24*	60	0,67	6,04	2,70	68
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,54	5,41	6,26	89
Котлеты рубленные с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>20,76</b>	<b>32,11</b>	<b>110,54</b>	<b>820</b>
<b>всего</b>			<b>43,19</b>	<b>52,18</b>	<b>198,98</b>	<b>1444</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	9,90	12,51	29,82	271
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>17,54</b>	<b>25,72</b>	<b>105,73</b>	<b>720</b>
<b>обед</b>						
Помидоры свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ из свежей капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(50/40)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО:</b>		<b>770</b>	<b>29,2</b>	<b>27,24</b>	<b>122,82</b>	<b>846</b>
<b>всего</b>			<b>46,74</b>	<b>52,96</b>	<b>228,55</b>	<b>1566</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
<b>ИТОГО:</b>		<b>525</b>	<b>19,26</b>	<b>17,63</b>	<b>111,16</b>	<b>672</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/12,5	5,03	3,67	16,9	112
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО:</b>		<b>772,5</b>	<b>22,38</b>	<b>23,39</b>	<b>113,07</b>	<b>740</b>
<b>всего</b>			<b>23,16</b>	<b>41,02</b>	<b>224,23</b>	<b>1412</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	9,30	9,56	30,00	248
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>24,20</b>	<b>14,81</b>	<b>59,26</b>	<b>630</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	200/5/5	2,96	5,76	13,96	123
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>23,98</b>	<b>30,79</b>	<b>109,15</b>	<b>808</b>
<b>всего</b>			<b>48,18</b>	<b>45,60</b>	<b>168,41</b>	<b>1438</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная манная с маслом	302*	200/5	8,97	11,44	22,55	229
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>19,01</b>	<b>79,39</b>	<b>565</b>
<b>обед</b>						
Огурцы свежие порциями	71	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Биточки рубленые с соусом	451*	90(50/40)	9,25	9,6	12,2	184
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>21,11</b>	<b>23,81</b>	<b>119,30</b>	<b>773</b>
<b>всего</b>			<b>40,32</b>	<b>42,82</b>	<b>198,69</b>	<b>1338</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
<b>итого:</b>		<b>500</b>	<b>18,53</b>	<b>15,1</b>	<b>84,41</b>	<b>628</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с горохом с птицей	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>775</b>	<b>32,24</b>	<b>20,14</b>	<b>117,98</b>	<b>781,6</b>
<b>всего</b>			<b>50,77</b>	<b>35,24</b>	<b>202,39</b>	<b>1409,6</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,20	58,92	328
<b>итого:</b>		<b>505</b>	<b>22,61</b>	<b>22,30</b>	<b>119,22</b>	<b>763</b>
<b>обед</b>						
Салат Половинский	24*	60	0,67	6,04	2,70	68
Борщ из свежей капусты и картофеля с птицей со сметаной	110*	200/5/5	3,56	5,82	10,67	109
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,93	6,66	12,49	142
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>20,76</b>	<b>26,20</b>	<b>104,41</b>	<b>734</b>
<b>всего</b>			<b>43,37</b>	<b>48,50</b>	<b>223,63</b>	<b>1497</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
Бананы св порциями		100	1,50	0,05	21,00	96
<b>итого:</b>		<b>555</b>	<b>18,70</b>	<b>13,65</b>	<b>81,97</b>	<b>531</b>
<b>обед</b>						
Салат из свеклы	88**	60	0,78	5,46	6,10	77
Рассольник Ленинградский с птицей со сметаной	132*	200/5/5	2,96	5,76	13,96	123
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,51	9,12	11,38	174
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>770</b>	<b>23,79</b>	<b>30,24</b>	<b>121,82</b>	<b>854</b>
<b>всего</b>			<b>42,49</b>	<b>43,89</b>	<b>203,79</b>	<b>1385</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	200/5	9,30	9,56	30,00	248
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
<b>итого:</b>		<b>525</b>	<b>18,60</b>	<b>22,91</b>	<b>125,15</b>	<b>783</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Щи из св капусты с картофелем с птицей со сметаной	124*	200/5/5	2,54	5,41	6,26	89
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	153
Макароны отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>765</b>	<b>22,03</b>	<b>31,92</b>	<b>105,38</b>	<b>792</b>
<b>всего</b>			<b>40,63</b>	<b>54,83</b>	<b>230,53</b>	<b>1575</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Одиннадцатый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	302*	200/5	9,90	12,51	29,82	271
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
<b>ИТОГО:</b>		<b>545</b>	<b>18,25</b>	<b>17,84</b>	<b>109,58</b>	<b>670</b>
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>28,38</b>	<b>22,14</b>	<b>123,86</b>	<b>796</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>46,63</b>	<b>39,98</b>	<b>233,44</b>	<b>1466</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Двенадцатый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,29	12,50	31,60	283
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,5	3,6	28,7	152
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
<b>ИТОГО:</b>		<b>505</b>	<b>28,09</b>	<b>19,70</b>	<b>72,20</b>	<b>731</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Суп картофельный с крупой с птицей	138*	200/5	3,08	3,03	14,6	98
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>21,49</b>	<b>29,70</b>	<b>100,12</b>	<b>745</b>
<b>ВСЕГО</b>			<b>49,58</b>	<b>49,4</b>	<b>172,32</b>	<b>1476</b>

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

Технико - Технологическая карта