

Утверждаю

Директор МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

Ю.С. Петрыкина

2023 год.



ПРИМЕРНОЕ

10-ти дневное меню для питания детей в лагере дневного пребывания при

МОУ СОШ № 8 пгт Спирово /7-11 лет. /

2023 год.

Источники рецептуры:

1. Сборник технологических нормативов-«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/под. ред. В.Т. Лапшиной – М: «Хлебпродинформ» 2004. /Л/
2. Сборник технологических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука – М: «Хлебпродинформ», 1996 /М/
3. Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных школ города Москвы, выпуск 4, 2003г. /С/

1 день							
Завтрак				Химический состав			
Наименование блюда	Брутто г	Нетто г	Выход г	Белки г	Жиры г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Суп молочный с крупой /№161-Л/			250	7,0	7,9	24,2	189,9
Молоко питьевое	125	125					
Вода	138	138					
Крупа рисовая	15	15					
масло сливочное	2	2					
Сахар	3	3					
Бутерброд горячий с сыром /№10-Л/			60	8,8	13,4	16	215,8
батон	30	30					
сыр	27	25					
масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток /№ 692-Л/			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
Молоко пастеризованное	50	50					
вода	172	172					

Итого завтрак				18,8	24,7	58,2	515,8
Обед							
Овощи свежие с зеленью /М-таб. 24/			100	0,6	0,3	3,2	16,9
Помидоры свежие парниковые	47	46					
Огурцы свежие парниковые	51	50					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	5	4					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной /№ 124-Л/			250/25/5	4,3	5,3	10,5	104,3
Цыпленок - бройлер	46	32					
Капуста белокочанная свежая	63	50					
Картофель	50	30					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Вода	200	200					
Сметана	5	5					
Фрикадельки из говядины, запеченные с соусом /№ 469, 601 – Л/			120	11,2	13,4	11,5	208,5
Говяжий фарш промышленного производства	70	70					
Хлеб пшеничный	14	14					
вода	20	20					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	8	8					
Мука пшеничная	8	8					
Масса полуфабриката		100					
Соус сметанный с томатом		50					
Мука пшеничная	3,8	3,8					
сметана	12,5	12,5					
Вода питьевая	37,5	37,5					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов,	5	5					

красителей, консервантов, без соли/							
Рис припущенный /№ 512-Л/			200	4,8	8,0	49,0	276
Крупа рисовая	71	71					
Масло сливочное	7	7					
вода		147					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
Сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Батончик зерновой			30	1,2	2,6	23,1	114
Итого обед				25,2	30,3	151,1	940,2
Итого за день				44,0	55,0	209,3	1456,0
День 2							
Завтрак							
Каша пшенная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			200/5	6,0	10,0	41,4	269,3
Крупа пшенная	59	59					
Молоко питьевое пастеризованное	112,5	112,5					
Вода питьевая	75	75					
сахар	18	18					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	20	20					
Хлеб пшеничный или батон	50	50					
Чай с сахаром /№ 685-Л/			200/15	0,2	0,0	15,0	60
Чай-заварка	1	1					
вода		200					
сахар	15	15					
Итого завтрак				8,5	18,3	70,9	467,6
Обед							
Огурцы свежие с зеленью /М- таб.24/			100	0,75	0,1	2,5	13,5
Огурцы свежие парниковые	100	97,5					
Зелень укропа	3,4	2,5					
Борщ с курой и со сметаной /№ 110-Л/			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	32					
Картофель	28	20					
Свекла	52	40					
Морковь	13	10					
Капуста	25	20					

белокочанная свежая							
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
Сметана	5	5					
Рыба жаренная /№377-Л/			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай потрошенный обезглавленный /филе с кожей без костей/	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Картофель отварной с маслом /№203-Л/			200/8	4,1	12,9	32,5	254,7
Картофель	280	200					
Масло сливочное	8	8					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,0	21,2	83,5
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Печенье юбилейное			15	1,1	1,8	10,2	58,7
Итого обед				35,5	31,9	102,4	812,9
				44,0	50,2	173,3	1280,5
Итого за день							
День 3							
Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной /№366-Л/			180	30,0	26,6	27,4	462,2
творог	142	140					
Крупа манная	10	10					
сахар	10	10					
яйца	0,1	0,1					
сметана	6	6					
Сухари	6	6					

панировочные							
Масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
сметана	30	30					
Бутерброд с колбасой вар. /№6-2004/			35	0,00	6,2	6,5	80,2
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Колбаса вареная «высший сорт»	21	20					
Чай с лимоном /№686-Л/			200	0,3	0	15,2	58,2
Чай-заварка	1	1					
вода	200	200					
лимон	8	7					
сахар	15	15					
Итого завтрак				30,0	33,0	49,0	601,0
Обед							
Овощи свежие /помидоры с зеленью/ /М-таб. № 24/			100/3	0,75	0,25	3,1	16,5
Помидоры свежие парниковые	102,5	97					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	4	3					
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей /№14-Л/			250/25	6,9	5,0	10,0	110,1
Цыпленок-бройлер	46	32					
Картофель	100	75					
Макаронные изделия промышленного производства	10	10					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Рагу из птицы /№ 489-Л/			200/60	20,2	19,4	25,4	372,6
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
Масло растительное	4	4					
Масса жаренной птицы		100					
картофель	155	128					
морковь	37	28					
Томатная пюре /без содержания искусственных	10	10					

ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/							
Лук репчатый	19	16					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Масло сливочное	6	6					
Кисель из концентрата /№648-Л/			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах /без искусственных ароматизаторов и красителей/	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Зефир			30	0,7	3,7	20,5	113,0
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				40,9	35,1	81,4	890,8
Всего за день				70,9	68,1	130,4	1491,8
День 4							
Завтрак							
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом /№311-Л/			200/15/5	6,7	9,0	27,3	210,2
Овсяные хлопья «Геркулес»	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
вода	70	70					
сахар	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом и сыром /№3-Л/			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Кофейный напиток на молоке /№692-Л/			200	3,0	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
сахар	20	20					
Молоко питьевое пастеризованное	50	50					
вода	172	172					
Итого завтрак				14	20	53	438

Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью/№43-Л/			100/5	1,8	6,4	11,1	106
Капуста белокочанная свежая нового урожая	123	98					
Масса прогретой капусты		89					
Морковь нового урожая	15	11					
Сахар	5	5					
Масло растительное	5	5					
Суп картофельный с рыбными консервами /№133-Л/			250	8,5	10,5	20,5	205,4
Картофель	158	113					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Рыбные консервы в собственном соку /скумбрия атлантическая/	36	35					
вода	180	180					
Гуляш из говядины с соусом /№437-Л/			120	16,7	7,8	4,8	154,9
Говядина полуфабрикат	111	95					
Масло сливочное	5	5					
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре /№520-Л/			200	4,1	9,1	29,2	207
Картофель	238	171					
Молоко питьевое	32	21					
Масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					

Сахар	20	20					
Пряник			30	1,6	3,6	23,4	126,6
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	10,3
Итого за обед				35,8	38,1	143	1020,4
Всего за день				49,8	58,1	196	1458,4
День 5							
Завтрак							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом /№302-Л/			200/5/10	3	8,2	38	228,3
Крупа рисовая	44	44					
Вода питьевая	60	60					
Молоко питьевое	98	98					
сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром /№ 686-Л/			200	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Бутерброд горячий с сыром и колбасой /№11-Л/			60	7,9	15,7	15,0	229,2
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Колбаса вареная высший сорт	21	20					
сыр	11	10					
Итого завтрак				11,1	23,9	68	514,6
Обед							
Салат свекольный /№33-С/			100	1,6	6,2	7,9	91,6
Свекла свежая	126	95					
Масло растительное	6	6					
Суп картофельный с мясными фрикадельками /№137-Л/			250/25	7,4	5,5	15,1	135,7
Картофель	140	100					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	3	3					
Масло сливочное	3	3					
Бульон или вода		180					
Фрикадельки		25					
Говядина полуфабрикат	39	29					

Лук репчатый	3,0	2,5					
Вода питьевая	2,5	2,5					
Яйца /шт./	0,05	0,05					
Котлеты рубленые из цыплят с маслом сливочным /№ 499-Л/			115/5	18,6	17,32	17,32	295
Цыпленок-бройлер	196	81					
Хлеб пшеничный	18	18					
Вода	28	28					
Масло сливочное	4,6	4,6					
Масса полуфабриката		135					
Масло растительное	8	8					
Масса жаренных котлет		115					
Масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные /№516-Л/			200	7,1	8,1	46,9	277
Макаронные изделия	71	71					
Масло сливочное	6,7	6,7					
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,00	21,20	83,5
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				38,2	37,8	130,82	983,3
Всего за день				49,3	61,7	198,8	1497,9
День 6							
Завтрак							
Омлет натуральный /№ 340-Л/			210	21,0	35,0	4,0	415,0
Яйца	4	160					
Молоко питьевое	60	60					
Масса омлетной смеси		220					
Масло растительное для жарки	5	5					
Масса омлета		205					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом /№ 1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с лимоном /№ 686 –Л/			200/15/8	0,3	0	15,2	58,2
Чай – заварка	1	1					
Вода	200	200					

[illegible]

Каша пшенная с маслом и сахаром /№ 302-Л/			200/5/15	6,6	11,2	45,3	297,1
Крупа пшенная	50	50					
Молоко питьевое пастеризованное	96	96					
Вода питьевая	64	64					
сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с колбасой вареной /№6-Л/			35	0,0	6,2	6,5	80,2
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Колбаса вареная высший сорт	21	20					
Какао с молоком /№ 693-Л/			200	4,9	5	32,5	186,5
Какао-порошок	4	4					
сахар	20	20					
Молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
Апельсин			130	0,7	0,0	8,2	33,6
Итого завтрак				12	22	93	597
Обед							
Винегрет овощной /№71-Л/			100	1,4	10,1	6,8	124
Картофель	29	21					
Свекла	19	15					
Морковь	13	10					
Огурцы консервированные без уксуса	27	20					
Горошек зеленый консервированный /после термической обработки/	12	10					
лук	18	15					
Масло растительное	10	10					
Суп картофельный с бобовыми и курицей /№139-Л/			250/25	10,4	7,7	22,4	201
Цыпленок-бройлер	46	46					
Картофель	70	50					
Горох лущеный	20	20					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	13	10					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	180	180					
Рыба жаренная /377-Л/			100	19,6	8,9	0,2	159,3

Минтай потрошенный обезглавленный /филе с кожей без костей/	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Картофельное пюре /№520-Л/			200	4,1	9,1	29,2	207
Картофель	274	196					
Молоко питьевое	37	35					
Масло сливочное	7,6	7,6					
Кисель из концентрата /№ 648-Л/			200	0,0	20,0	21,1	79,1
Кисель из концентрата на натуральных плодово-ягодных экстрактах /без искусственных ароматизаторов и красителей/	24	24					
сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				38,0	56,5	102,1	870,7
Всего за день				50,0	78,6	195,1	1467,7
День 8							
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями /№160-Л/			250	6,2	7,9	24,7	195
Вода питьевая	105	105					
Молоко питьевое	125	125					
Макаронные изделия или вермишель или фигурные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Бутерброд с маслом с сыром /№3- Л/			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром /№686-Л/			200	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
сахар	15	15					

вафли			70	1,7	2,0	56,8	237,3
Итого завтрак				13	18	104	606,7
Обед							
Овощи свежие с зеленью /М-таб.24/			100	0,6	0,3	3,2	16,9
Помидоры свежие парниковые	47	46					
Огурцы свежие парниковые	51	50					
Зелень свежая /укроп или петрушка/	5	4					
Рассольник Ленинградский с курой, со сметаной /№132-Л/			250/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	105	75					
Крупа рисовая	5	5					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные, без уксуса	17	15					
Масло сливочное	5	5					
Сметана	5	5					
Плов из птицы /№492-Л/			250	23	29,2	40,2	516
Цыпленок-бройлер	144	103					
Масло растительное	5	5					
Масса тушеной птицы		80					
Лук	16,1	13,6					
Морковь	18	13,6					
Масло растительное	13,6	13,6					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	3,4	3,4					
Крупа рисовая	59,5	59,5					
Масса риса с овощами		170					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Сок фруктовый или сок с содержанием витаминов и минералов /посчитана пищевая ценность сока яблочного/			200	1,0	0,00	21,2	83,5

Итого обед				36,4	42,0	132,3	895,0
Всего за день				49,4	60,0	236,3	1501,7
День 9							
Обед							
Каша манная жидкая с маслом /311-Л/			200/15/5	3	8,6	38,2	242
Крупа манная	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток на молоке /№311-Л/			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	50	50					
вода	172	172					
Бутерброд с маслом /№1-Л/			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Итого завтрак				8,3	20,3	70,7	490,4
Обед							
Помидоры свежие с зеленью /М-таб. 24/			100/3	0,75	0,25	16,6	16,6
Помидоры свежие парниковые	102,5	97					
Зелень /петрушка, укроп/	3,7	3					
Борщ с курой и со сметаной /№110-Л/			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	33	20					
Свекла	53	40					
Морковь	13	10					
Капуста белокочанная свежая	25	20					
Лук репчатый	12	10					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Сахар	3	3					

[illegible]

Завтрак							
Запеканка из творога со сметаной /№366-Л/			180	30,0	26,6	27,4	462,2
Творог	142	140					
Крупа манная	10	10					
Сахар	10	10					
Яйца	0,1	0,1					
Сметана	6	6					
Сухари пшеничные	6	6					
Масло сливочное	6	6					
Масса запеканки		150					
Сметана	30	30					
Бутерброд с маслом, сыром /№3-Л/			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с лимоном /№ 686-Л/			200/8	0,3	0	15,2	58,2
Чай - заварка	1	1					
Вода	200	200					
Лимон	8	8					
сахар	15	15					
Итого завтрак				35	34,5	49,9	637,7
Обед							
Салат из свеклы с сыром /№50-Л/			100	1,7	3,0	8,4	67
Свекла	91	71					
Сыр	18	16					
сметана	15	15					
Суп картофельный с рыбными консервами /№133-Л/			250	8,5	10,5	20,5	205,4
Картофель	158	113					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Вода или бульон	180	180					
Рыбные консервы в собственном соку /скумбрия атлантическая/	36	35					
Котлеты из филе птицы панированный жаренные/ №496-Л/			100/5	22	19,6	10,0	304
Филе птицы	94	94					
Хлеб пшеничный	11	10					
яйцо	0,1	0,1					
Масло сливочное	5	5					
Картофель тушеный /№216-Л/			200	4,1	11,46	36,9	268
Картофель	237	169					
Морковь	26	20					

Лук репчатый	38	32					
Томатная пюре /без содержания искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов, без соли/	8	8					
Масло сливочное	12	12					
Компот из смеси сухофруктов /№639-Л/			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
вода	200	200					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Итого обед				39,4	45,3	129,6	1064,9
Всего за день				74,4	79,8	179,5	1702,6
Соль йодированная в расчете на 10 дней / по 6 г. в день/			60,0				
Итого в среднем за 10 дней				48,8	63,8	188,7	1474,1