

СОГЛАСОВАНО:

(Ф.И.О)
« .» 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «Детское питание
Гурьевского муниципального округа»



Т.Н.Бочкарева

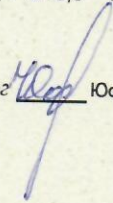
«20» МАЯ 2022г

Примерное меню

для питания в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей
на базе образовательных учреждений
Возрастная категория : С 7 до 11 лет.2022г.

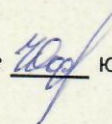
1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				с/с
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
56	Каша рисовая с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25	20
225	Блины с маслом (2 шт)	80\10	4,60	13,40	26,9	250,0	24
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24,0	164,6	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,3	72,0	2
			19	26	96	702	62
Обед							
28	Закуска из св.овощей(огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6,2	12,50
35	Суп с макаронными изделиями (с м\птицы)	200	4,8	7,6	9,0	123,6	15,00
54	Гречка отварная	150	7,2	5,1	33,9	210,3	14,00
89	Гуляш	90	14,9	14,0	3,3	198,5	70,00
95	Кисель с витамином С	200	0,0	0,0	20,0	80,6	6,00
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50	50\50	7,4	1,1	47,3	242,1	6,00
			35	28	115	861	123,5
			53,9	53,4	210,3	1563,1	185,5

Составил технолог  Юферова Т.В.

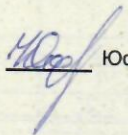
2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углевод	ККал	
Завтрак							
168	Каша пшениная с маслом	200	8,7	8,30	32,8	241,8	20
115	Какао с молоком	200	6,6	5,14	18,6	148,4	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,21	13,3	72	2
	Десерт молочный(коктейль молочный)	200	5,4	4,20	18	131,4	35
			23	18	83	593,6	73
Обед							
28	Закуска из св.овощей	60	0,4	0,06	1,02	6,18	12,5
138	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	6,2	6,20	11,00	125,8	15
148	Рыба запеченая под сырно- овощной шапкой	90	19,7	15,75	6,21	245,34	41
50	Картофельное пюре	150	3,3	7,80	22,35	173,1	20
98	Компот из с\фруктов с витамином С	200	0,4	0	27	110	10
	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр.	50\50	7,4	1,10	47,30	242,11	6
	Фрукты в асс.	0,15	0,6	0,45	12,30	54,9	22,5
			38,1	31,4	127,2	957,43	127
			60,9	49,3	209,8	1551,0	200,0

Составил технолог  Юферова Т.В

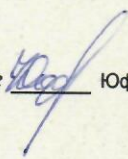
3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
206	Каша манная с маслом	200	6,7	7,4	24,8	193,9	20
112	Чай с молоком	200	0,9	0,6	6,6	34,95	6
17	Яйцо отварное	40	5,95	5,05	0,3	70,7	10,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,31	19,8	108	2,6
	Йогурт Компина	100	5,4	4,2	18	131,4	35
			22	18	70	539	74,1
Обед							
9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	7,5
33	Рассольник с мясом со сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	15
255	Плов из говядины	240	27,75	11,25	38	365,25	87,5
154	Компот из свежих фруктов	200	0,1	0	8,15	33,3	10
	Хлеб ржано-пшеничный 50\50гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
			42,91	22,81	112,91	843,74	126
			65,01	40,37	182,41	1382,7	200,1

Составил технолог  Юферова Т.В.

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
145	Пудинг творожный с яблоком и сгущ. молоком	150	19,2	14,7	32,9	341	59
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	101	15
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,3	72	2
			24,5	18,1	60,7	514	76
Обед							
13	Икра морковная	60	1,2	4,3	6,2	68	6,50
48	Уха со свежей рыбой(горбуша)	200	7,2	6,4	8,0	118	15,0
178	Бигос с мясом	240	25,9	14,6	12,5	284	94
95	Кисель с витамином С	200	0,00	0,00	20,00	81	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242	6
			42	26	94	793	127,5
			66,3	44,5	154,7	1306	203

Составил технолог  Юферова Т.В

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углевод	ККал	

Завтрак

123	Каша кукурузная с маслом	200	7,2	7,4	35,1	235	20
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24,0	165	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,3	72	2,2
	Десерт молочный(коктейль молочный)	200	5,4	4,2	18,0	131	35
			21	16,59	90	603	73,2

Обед

173	Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,1	4,4	3,8	60	9
35	Суп с макаронными изделиями (с м\птицы)	200	4,8	7,6	9,0	124	15
53	Рис отварной	150	3,3	5,0	32,3	186	12
75	Рыба тушеная с овощами	90	12,4	2,9	4,6	94	36
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0,0	24,6	101	8
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50	100	7,4	1,1	47,3	242	6
3	Фрукты в ассортименте	0,25	1,2	0,9	24,6	110	37,5
			31,1	21,9	146,1	916	123,5
			52,0	38,5	236,4	1519	196,7

Составил технолог

Юферова Т.В.

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	

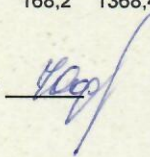
Завтрак

206	Каша манная с маслом	200	6,7	7,4	24,8	193,9	20
112	Чай с молоком	200	0,9	0,6	6,6	34,95	6
119	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,3	19,8	108	2,2
2	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,43	7,56
1	Сыр порциями	10	3,7	3,5	0,0	46,5	6,58
			14,5	19,1	51,3	448,78	42,34

Обед

28	Закуска из св.овощей	60	0,4	0,1	1,0	6,18	12,5
30	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	15
247	Сложный гарнир	100\50	3,4	7,2	17,5	148,66	20
81	Куры отварные	90	22,4	15,3	0,5	229,77	38
98	Компот из с\х/фруктов с витамином С	200	0,4	0,00	27,00	110	10
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр.	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,2	1,8	0,6	16,4	73,2	30
			41,8	30,5	116,8	919,66	131,5
			56,3	49,6	168,2	1368,4	173,84

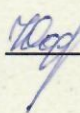
Составил технолог



Юферова Т.В.

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводи	ККал	
Завтрак							
196	Запеканка из творога с шоколадным соусом	150	18,9	14,1	31,35	328,8	52
114	Чай с сахаром	200	.0,2	0	11	44	2
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	2
			21,03	14,31	55,61	444,8	56
Обед							
28	Закуска из св. огурцов	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
48	Уха со свежей рыбой(горбуша)	200	7,2	6,4	8,0	118	12,5
193	Котлеты(биточки)мясные	90	15,3	14,85	7,56	224,91	51
247	Рагу овощное	150	2,4	6,9	14,1	128,85	20,5
100	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	15,56	63,2	10
	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
	Фрукты в асс.	0,2	1,2	0,9	24,6	109,8	30
			34,12	30,21	118,1	892,7	142,5
			55,15	44,52	173,8	1337	198,5

Составил технолог  Юферова Т.В

8 день

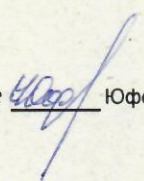
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углеводь	ККал	

Завтрак

56	Каша рисовая с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25	20
115	Какао с молоком	200	6,6	5,14	18,6	148,4	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	2
	Йогурт Компина	100	5,4	4,2	18	131,4	35
			20,48	16,7	81,45	567,05	73

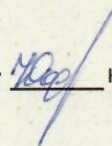
Обед

28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
35	Суп с макаронными изделиями (с м\птицы)	200	4,8	7,6	9	123,6	15
86	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	77,5
154	Компот из св.яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	10
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,18	0,4	0,4	11,9	51,1	27
			34	18,04	101,85	884,93	148
			54,5	34,7	183,3	1452	221

Составил технолог  Юферова Т.В.

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
66	Омлет натуральный	150	15,6	16,35	2,7	220,2	35
112	Чай с молоком	200	0,9	0,6	6,6	34,95	6
119	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,31	19,8	108	2,6
2	Масло сливочное	10	0,08	7,22	0,13	65,43	7,56
	Десерт молочный(коктейль молочный)	200	5,4	4,2	18	1314,4	35
			25,13	28,68	47,23	1743	86,16
Обед							
9	Икра свекольная	60	1,26	4,26	7,26	72,48	7,5
33	Рассольник с мясом со сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	15
64	Макароны отварные	150	6,45	4,05	40,2	223,65	10
81	Курица запеченная	90	22,41	15,3	0,54	229,77	38
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	8
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты а ассортименте	0,15	0,6	0,45	12,3	54,9	22,5
			45,32	31,36	144,4	1054,7	107
			70,45	60,04	191,63	2797,7	193,16

Составил технолог  Юферова Т.В.

10 день

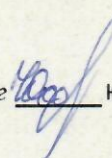
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность				цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Завтрак

227	Пудинг творожный с изюмом и сгущенным молоком	150	24,09	11,18	37,19	346,5	56
114	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	2
119	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,31	19,8	108	2,6
17	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,3	70,7	10,5
	Кондитерское изделие (шоколад)	32	0,2	0,03	25,6	105,6	16
			33,59	16,57	93,89	675,6	87,1

Обед

28	Закуска из св.овощей(огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6,2	12,5
34	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	9	5,6	13,8	141	15
78	Котлета рыбная	90	15,03	9,99	14,58	208,08	25
50	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	20
98	Компот из сх. фруктов с витамином С	200	0,4	0	27	110	10
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	3,4	0,34	21,21	115,2	6
3	Фрукты в ассортименте	0,326	1,96	1,46	40,09	109,8	49
			33,51	25,25	140,05	863,36	137,5
			67,1	41,82	233,94	1539	224,6

Составил технолог  Юферова Т.В

11 день

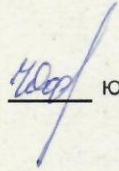
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	

Завтрак

168	Каша пшеничная с маслом	200	8,7	8,3	32,8	241,9	20
115	Какао с молоком	200	6,64	5,14	18,6	148,4	17
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	2,2
225	Блинчики с маслом	80\10	4,6	13,4	26,9	250	23
			22,07	27,05	91,56	712,3	62,2

Обед

28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12
138	Суп из овощей с мясом и сметаной	200	6,2	6,20	11,00	125,8	15
153	Люля-кебаб с томатным соусом	90	12,69	9	12,6	181,98	15
54	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	5,1	33,9	210,3	60,5
154	Компот из св. фруктов (яблоко)	200	0,1	0	8,15	33,3	10
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
			34,0	21,5	113,97	799,67	118,5
			56,08	48,51	205,53	1512	180,7

Составил технолог  Юферова Т.В

12 день

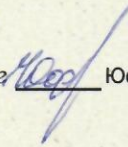
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	

Завтрак

67	Омлет с сыром	150	18,75	19,5	2,7	261,45	44
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	100,8	15
119	Хлеб пшеничный	45	3,2	0,3	19,8	108	2,6
			25,1	23,0	37,1	470	61,6

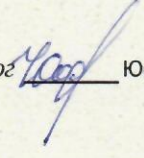
Обед

28	Закуска из св.овощей (огурец)	60	0,4	0,1	1,0	6	12,5
33	Рассольник с мясом со свеклой	200	6,4	6,2	12,2	131	15
193	Котлеты(биточки)мясные	90	15,3	14,9	7,6	225	51
247	Сложный гарнир	100\50	3,4	7,2	17,5	149	20
95	Кисель с витамином С	200	0,0	0,0	9,9	81	6
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,18	1,2	0,9	24,6	109,8	27
			34,1	30,3	120,1	943	137,5
			59,2	53,3	157,2	1413	199,1

Составил технолог  Юферова Т.В.

13 день

№ рецептурь	Наименование блюда		Пищевая ценность				
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	цена
Завтрак							
206	Каша манная с маслом	200	6,7	7,4	24,8	193,9	20
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24	164,6	16
17	Яйцо отварное	40	5,95	5,05	0,3	70,7	10,5
119	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,31	19,8	108	2,6
	Йогурт Компина	100	5,4	4,2	18	131,4	35
			27,4	21,76	86,9	668,6	84,1
Обед							
28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
30	Щи из св.капустой с мясом со сметаной	200	6	6,28	7,12	109,74	15
50	Картофельное пюре	150	3,3	7,8	22,35	173,1	20
146	Рыба запеченая с сыром	90	19,26	3,42	3,15	120,87	36
98	Компот из св\х фруктов с витамином С	200	0,4	0	27	110	10
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,21	0,84	0,63	16,4	76,86	31,5
			37,62	19,29	124,34	838,86	131
			65,02	41,05	211,24	1507,46	215,1

Составил технолог  Юферова Т.В.

14 день

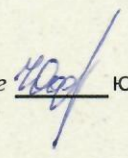
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	

Завтрак

168	Каша пшенная с маслом	200	8,7	8,30	32,8	241,9	20
115	Какао с молоком	200	6,6	5,14	18,6	148,4	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	2
7	Масло сливочное	10	0,08	7,22	0,13	65,43	7,56
			17,6	20,9	64,8	527,73	45,56

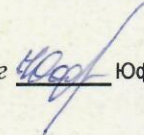
Обед

28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
31	Борщ со св.капусты	200	5,74	8,78	8,74	138,04	17
194	Котлета Нежная (куриная)	90	16,56	14,22	11,7	240,93	40
122	Капуста тушеная	150	3,5	5,4	18	135,2	22,5
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0	24,6	101,2	8
119	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,2	1,8	0,6	16,4	73,2	30
			36	30	128	937	136
			53,8	51,0	192,6	1465	181,56

Составил технолог  Юферова Т.В.

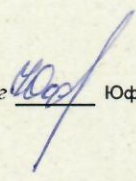
15 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
56	Каша рисовая с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25	20
112	Чай с молоком	200	0,9	0,6	6,6	34,95	6
111	Хлеб пшеничный	45	3,15	0,31	19,8	108	2,6
	Кондитерское изделие (шоколад)	32	0,2	0,03	25,6	105,6	16
			11	8	83,59	463,8	44,6
Обед							
28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
33	Рассольник с мясом со сметаной	200	6,4	6,2	12,2	130,6	12,5
247	Рагу овощное	150	2,4	6,9	14,1	128,85	20
126	Бефстроганов	90	16,65	8,01	4,86	168,75	73
154	Компот из свежих ягод	200	0,1	0	8,15	33,3	10
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,229	0,91	0,68	22,9	83,81	44,9
			34	22,95	110,53	793,6	178,9
			44,84	31,04	194,12	1257,4	223,5

Составил технолог  Юферова Т.В.

16 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность				цена
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал	
Завтрак							
145	Пудинг творожный с яблоком и сгущ. молоком	150	19,2	14,7	32,9	341	59
116	Горячий шоколад	200	3,2	3,2	14,6	101	15
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,3	72	2
			24,5	18,1	60,7	514	76
Обед							
13	Икра морковная	60	1,2	4,3	6,2	68	6,50
48	Уха со свежей рыбой(горбуша)	200	7,2	6,4	8,0	118	15,0
178	Бигос с мясом	240	25,9	14,6	12,5	284	94
95	Кисель с витамином С	200	0,00	0,00	20,00	81	6,00
	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242	6
			42	26	94	793	127,5
			66,3	44,5	154,7	1306	203,5

Составил технолог  Юферова Т.В

17 день

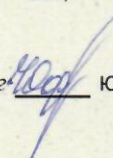
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность					цена
		Выход	Белки	Жиры	Углевод	ККал	

Завтрак

123	Каша кукурузная с маслом	200	7,2	7,4	35,1	235	20
161	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	4,8	24,0	165	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,2	13,3	72	2,2
	Десерт молочный(коктейль молочный)	200	5,4	4,2	18,0	131	35
			21	16,59	90	603	73,2

Обед

173	Морковь тушеная с зеленым горошком	60	1,1	4,4	3,8	60	9
35	Суп с макаронными изделиями (с м\птицы)	200	4,8	7,6	9,0	124	15
53	Рис отварной	150	3,3	5,0	32,3	186	12
75	Рыба тушеная с овощами	90	12,4	2,9	4,6	94	36
101	Отвар из шиповника	200	0,8	0,0	24,6	101	8
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50	100	7,4	1,1	47,3	242	6
3	Фрукты в ассортименте	0,25	1,2	0,9	24,6	110	37,5
			31,1	21,9	146,1	916	123,5
			52,0	38,5	236,4	1519	196,7

Составил технолог  Юферова Т.В

18 день

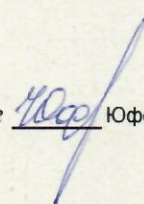
№ рецептуры	Наименование блюда	Пищевая ценность				цена
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	ККал

Завтрак

56	Каша рисовая с маслом	200	6,31	7,15	31,59	215,25	20
115	Какао с молоком	200	6,6	5,14	18,6	148,4	16
119	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	2
	Йогурт Компина	100	5,4	4,2	18	131,4	35
			20,48	16,7	81,45	567,05	73

Обед

28	Закуска из св.овощей	60	0,42	0,06	1,02	6,18	12,5
35	Суп с макаронными изделиями (с м\птицы)	200	4,8	7,6	9	123,6	15
86	Жаркое с мясом	240	20,88	8,88	24,48	428,64	77,5
154	Компот из св.яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	10
1	Хлеб ржано-пшеничный 50\50 гр	100	7,4	1,1	47,3	242,11	6
3	Фрукты в ассортименте	0,18	0,4	0,4	11,9	51,1	27
			34	18,04	101,85	884,93	148
			54,5	34,7	183,3	1452	221

Составил технолог  Юферова Т.В.