

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «СШ № 5 Г.О. ХАРЦЫЗСК»

ИП Николаева М. А.



Е. В. Эллерт



Примерное 10-ти дневное меню обеда
для детского оздоровительного лагеря
ГБОУ «СШ № 5 Г.О. ХАРЦЫЗСК»

2025 год

Меню приготавливаемых блюд
с 02.06.2025 г.

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с крупой (кр рисовая)	220	1,9	2,5	15,3	91,9	101
	Салат из белокачанной капусты.	70	1,1	3,6	6,3	62,8	45
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	90	20,3	6,1	3,7	151	247,01
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		810	35	21,5	128,9	852,8	
Итого за день		810	35	21,5	128,9	852,8	

(лист 2)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 1			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	220	2,5	5,5	18,7	135,1	96
	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	20
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Фрикадельки в соусе (говядина)	105	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		828	38,4	32,4	117	915,5	
Итого за день		828	38,4	32,4	117	915,5	

(лист 3)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 1			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,8	5,2	8,7	90,2	88
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,07
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		726	29,6	32,3	121,8	900,2	
Итого за день		726	29,6	32,3	121,8	900,2	

(лист 4)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 1			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными	220	2,5	2,6	18,3	107,4	103
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	100	17,6	11,9	4,9	191,6	54,14
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,2	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		763	32,9	25,4	137,8	909,4	
Итого за день		763	32,9	25,4	137,8	909,4	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	8,6	6	26,3	195,7	102
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,6	0,1	1,8	9,8	71,01
	Рагу из овощей	150	2,6	12,5	12,7	174,5	143,01
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256,01
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		810	35,3	25,8	102,5	793,1	
Итого за день		810	35,3	25,8	102,5	793,1	

(лист 6)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными	220	2,5	2,6	18,3	107,4	103
	Икра кабачковая консервированная	70	1,3	6,2	5,4	83,3	1,01
	Плов из птицы или кролика	200	26,5	11,6	37,7	362,1	291,02
	Хлеб пшеничный	54	4,1	0,4	26,6	126,9	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		772	36	21,1	116,8	804,6	
Итого за день		772	36	21,1	116,8	804,6	

(лист 7)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	220	1,8	5,2	8,7	90,2	88
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,07
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,8	1,01
	Хлеб ржаной	26	1,5	0,3	12,8	60,3	1,02
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		736	26,3	30,4	103,8	797,8	
Итого за день		736	26,3	30,4	103,8	797,8	

(лист 8)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	220	8,6	6	26,3	195,7	102
	Картофельное пюре с маслом	160	3,3	10,6	22,8	200,7	128
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247,01
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	1,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	1,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		724	35	24,4	111,9	816,7	
Итого за день		724	35	24,4	111,9	816,7	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	220	2,5	5,5	18,7	135,1	96
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Котлеты, биточки (особые) с маслом	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	1,01
	Хлеб ржаной	22	1,2	0,2	10,9	51	1,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Обед		712	29,2	31,8	124,6	906,1	
Итого за день		712	29,2	31,8	124,6	906,1	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь обед			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	220	2,4	5,8	13,8	117,2	85
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Птица или кролик, тушенные в соусе.	150	27,9	22,3	3,3	326,3	290,01
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,9	1,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	1,02
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0,2	21,2	93,6	389
Итого за Обед		822	41,3	35,2	106,4	916	
Итого за день		822	41,3	35,2	106,4	916	
Итого за период		7 703	339	280,3	1171,5	8612,2	
Среднее значение за период			33,9	28	117,2	861,2	

Составил _____ Р. Б. Шутая