

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «СШ № 5 Г.О. ХАРЦЫЗСК»

ИП Николаева М. А.



Е. В. Эллерт



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

2025 год

Меню приготавливаемых блюд
с 02.06.2025 г.

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	7,7	7,8		102,9	15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	1,01
	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 Завтрак		513	22,1	20,3	97,3	670,1	
Итого за день		513	22,1	20,3	97,3	670,1	

(лист 2)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Макаронные изделия отварные с маслом.	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,3	63,5	1,01
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	70	9,4	6,6	23,8	194,2	222
Итого за Завтрак		462	24,4	20	95	660,2	
Итого за день		462	24,4	20	95	660,2	

(лист 3)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	70	0,6	0,1	1,8	9,8	71,01
	Картофель отварной (3 вариант)	150	3,1	4,7	25,2	156,2	310,01
	Оладьи из печени*	80	13,9	13,8	9,6	218,8	282,02
	Хлеб пшеничный	28	2,1	0,2	13,8	65,8	1,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		528	19,7	18,8	65,4	510,5	
Итого за день		528	19,7	18,8	65,4	510,5	

(лист 4)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	210	9,1	14,1	41,7	330,8	173
	Хлеб пшеничный	23	1,7	0,2	11,3	54,1	1,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Банан	145	2,2	0,7	30,5	139,2	500,02
Итого за Завтрак		578	13	15	98,5	584	
Итого за день		578	13	15	98,5	584	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих помидоров	80	0,9	4,9	2,8	60,7	23
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203,0
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	80	15,1	11,3	12,3	212	268,0
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,3	15,7	75,2	1,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Завтрак		517	23,2	21,9	88,1	646	
Итого за день		517	23,2	21,9	88,1	646	

(лист

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	30	7,7	7,8		102,9	15
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	70	0,8	0,1	2,7	16,8	71
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	1,01
	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 Завтрак		513	22,1	20,3	97,3	670,1	
Итого за день		513	22,1	20,3	97,3	670,1	

(лист 7)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Макаронные изделия отварные с маслом.	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	1,01
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной*	70	10,4	10,6	18,7	214,4	222,04
Итого за Завтрак		468	26,5	24,5	89,7	689,2	
Итого за день		468	26,5	24,5	89,7	689,2	

(лист 8)

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Котлета рыбная (филе минтая)	80	12,4	3,3	7,5	109,6	54,04
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,2	1,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Завтрак		535	19,8	12	94,5	566,6	
Итого за день		535	19,8	12	94,5	566,6	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 2

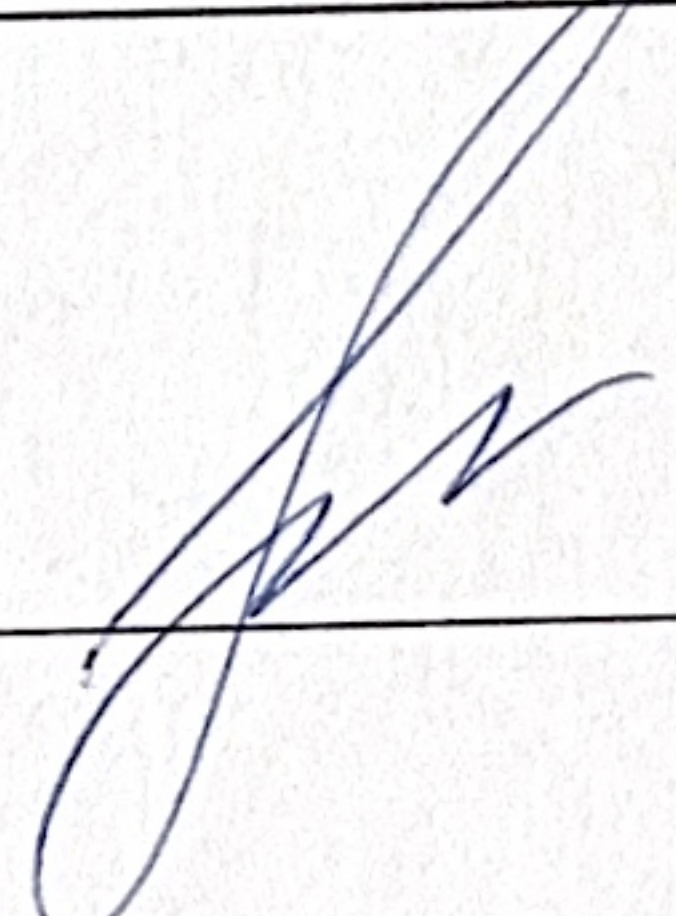
День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	1,01
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Банан	145	2,2	0,7	30,5	139,2	500,02
Итого за Завтрак		591	11,1	12,3	95,9	541,8	
Итого за день		591	11,1	12,3	95,9	541,8	

Рацион: Детский оздоровительный лагерь завтрак Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая консервированная	70	1,3	6,2	5,4	83,3	1,01
	Картофель отварной (3 вариант)	150	3,1	4,7	25,2	156,2	310
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	80	15,1	11,3	12,3	212	268,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	1,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Итого за Завтрак	542	21,1	22,4	67,9	560,7	
Итого за день		542	21,1	22,4	67,9	560,7	
Итого за период		5 247	203	187,5	889,6	6099,2	
Среднее значение за период			20,3	18,8	89	609,9	

Составил  Р. Б. Шутая