

Директор МОБУ Амзибашевская СОШ  
Васильев С.Г.

Директор ПТО "Меркурий"  
Найбакова О.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ  
КАЛТАСИНСКОГО РАЙОНА В 2023 ГОДУ**

Сезон: **лето**  
Возрастная категория: **Лагеря ДП, ТО и Профильный**

**1-ая неделя/Понедельник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8	5,12	19,88	149	0000015
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0000001
Яблоко	100			10	47	0000071
<b>Всего Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>12,19</b>	<b>9,5</b>	<b>60,63</b>	<b>378</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7	0000054
Суп-лапша домашняя (вермишель)	250	5,49	5,09	3,68	63	0000037
Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0000076
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
<b>Всего Обед</b>	<b>740</b>	<b>23,99</b>	<b>23,14</b>	<b>70,73</b>	<b>570</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 360</b>	<b>36,18</b>	<b>32,64</b>	<b>131,35</b>	<b>947</b>	

**1-ая неделя/Вторник**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	200	6,55	8,33	35,09	241	0000006
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Батончик суфле шоколадный	35	1,75	5,6	19,95	137	ДУ0145
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>12,47</b>	<b>18,32</b>	<b>92,76</b>	<b>590</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежих помидор	60	0,6	3	29	43	ДУ0134
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,19	5,53	13,56	113	0000063
Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	0000173
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
<b>Всего Обед</b>	<b>860</b>	<b>18,74</b>	<b>26,44</b>	<b>96,82</b>	<b>688</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 430</b>	<b>31,21</b>	<b>44,76</b>	<b>189,58</b>	<b>1 278</b>	

**1-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>						

Каша овсяная молочная жидкая	200/5	9,9	12,8	51,2	320	0000023
Сыр твердый порционнно	10	3	3		36	0000067
Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106	0000068
Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	0000004
Печенье (2шт)	25	3,5	7	34,5	215	0000050
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>23,93</b>	<b>26,53</b>	<b>132,5</b>	<b>828</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	0000059
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	ДУ0138
Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	13,2	15,6	20,4	274	ДУ0139
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
<b>Всего Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,96</b>	<b>26</b>	<b>107,59</b>	<b>786</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1270</b>	<b>49,89</b>	<b>52,53</b>	<b>240,09</b>	<b>1 614</b>	

**1-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	180/5	8,7	13,4	29,4	279	0000096
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0000001
Фрукты свежие (абрикос или слива)	100	0,9	0,1	9	44	ДУ0178
<b>Всего Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13,79</b>	<b>17,88</b>	<b>69,15</b>	<b>505</b>	
Обед						
Огурцы порционнно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7	0000054
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4,01	8,52	24,5	151	0000011
Сосиски отварные	60	10,1	21,3	0,86	234	0000013
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65	0000038
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,44</b>	<b>37,92</b>	<b>102,77</b>	<b>834</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 355</b>	<b>41,23</b>	<b>55,8</b>	<b>171,92</b>	<b>1 339</b>	

**1-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом	200/5	8,26	8,49	45,53	249	0000040
Сыр твердый порционнно	10	3	3		36	0000067
Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106	0000068
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Печенье (2шт)	25	3,5	7	34,5	215	0000050
<b>Всего Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>17,84</b>	<b>18,5</b>	<b>117,1</b>	<b>671</b>	
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,6	3	29	43	ДУ0134
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110	1000065
Каша рисовая с филе курицы и овощами	200	11,6	24,73	31,73	403	ДУ0177
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
<b>Всего Обед</b>	<b>770</b>	<b>18,4</b>	<b>34,43</b>	<b>97,23</b>	<b>685</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1270</b>	<b>36,24</b>	<b>52,93</b>	<b>214,33</b>	<b>1 356</b>	

**1-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8

Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,7	7,78	34,81	244	ДУ0131
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	0000004
Бисквитное конд.изделие Хиппо с начинкой	32	1,75	5,6	19,95	137	ДУ0145
<b>Всего Завтрак</b>	<b>502</b>	<b>17,07</b>	<b>21,49</b>	<b>102,21</b>	<b>679</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	0000059
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,65	9,06	17,61	203	0000087
Тефтели "Школьные"	50	9,4	12,7	25,6	254	0000022
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>27,55</b>	<b>35,68</b>	<b>126,45</b>	<b>979</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1302</b>	<b>44,62</b>	<b>57,18</b>	<b>228,66</b>	<b>1 658</b>	

#### 1-ая неделя/Воскресенье

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Сух.паёк						
Вафли Голландские с начинкой	36					ДУ0182
Сок фруктовый 0,2л	200	1	0,4	32,6	140	0000030
Мармелад Беби Фокс	30					ДУ0180
Шоколад молочный Аленка	90	1,26	6,12	9,54	99	1111111
Батончик гематоген Бегемотик Бонди	40					ДУ0181
Кондитерское изделие Тонди чоко пай	30	1,75	5,6	19,95	137	ДУ0145
<b>Всего Сух.паёк</b>	<b>426</b>	<b>4,01</b>	<b>12,12</b>	<b>62,09</b>	<b>376</b>	
<b>Всего день</b>	<b>426</b>	<b>4,01</b>	<b>12,12</b>	<b>62,09</b>	<b>376</b>	

#### 2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны, запеченные с сыром	180/5	8,7	13,4	29,4	279	0000096
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0000001
Яблоко	100			10	47	0000071
<b>Всего Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>12,89</b>	<b>17,78</b>	<b>70,15</b>	<b>508</b>	
Обед						
Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7	0000054
Суп-лапша домашняя (вермишель)	250	5,49	5,09	3,68	63	0000037
Рагу овощное с мясом птицы	200	18,98	20,04	18,51	330	1000042
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
<b>Всего Обед</b>	<b>760</b>	<b>28,97</b>	<b>25,18</b>	<b>50,24</b>	<b>529</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 315</b>	<b>41,86</b>	<b>42,96</b>	<b>120,39</b>	<b>1 037</b>	

#### 2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	200	10,47	12,2	53,07	361	0000041
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Батончик суфле шоколадный	35					ДУ0179

<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>14,64</b>	<b>16,59</b>	<b>90,79</b>	<b>573</b>	
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,6	3	29	43	ДУ0134
Суп Свекольник со сметаной	250	4,77	8,3	29,38	163	0000091
Котлеты из мяса птицы	60	10	11	8	170	0000173
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Картофельное пюре	200	0,45	3,99	5,02	134	0000005
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
<b>Всего</b> <b>Обед</b>	<b>860</b>	<b>21,32</b>	<b>29,21</b>	<b>112,63</b>	<b>738</b>	
<b>Всего</b> <b>день</b>	<b>1 365</b>	<b>35,96</b>	<b>45,8</b>	<b>203,43</b>	<b>1 311</b>	

**2-ая неделя/Среда**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная молочная жидкая	200/5	9,9	12,8	51,2	320	0000023
Сыр твердый порционно	10	3	3		36	0000067
Хлеб пшеничный обогащенный	60	1,5		10,5	53	0000068
Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	0000004
Печенье (2 шт)	25	3,5	7	34,5	215	0000050
<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,43</b>	<b>26,53</b>	<b>122</b>	<b>775</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	0000059
Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,3	4,4	30,8	204	ДУ0138
Жаркое по домашнему с мясом говядины	180	13,2	15,6	20,4	274	ДУ0139
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113	0000025
<b>Всего</b> <b>Обед</b>	<b>770</b>	<b>25,96</b>	<b>26</b>	<b>107,59</b>	<b>786</b>	
<b>Всего</b> <b>день</b>	<b>1270</b>	<b>48,39</b>	<b>52,53</b>	<b>229,59</b>	<b>1 561</b>	

**2-ая неделя/Четверг**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	8	5,12	19,88	149	0000015
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	ДУ0148
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0000001
Фрукты свежие (абрикос или слива)	100	0,9	0,1	9	44	ДУ0178
<b>Всего</b> <b>Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>18,17</b>	<b>14,2</b>	<b>59,91</b>	<b>438</b>	
Обед						
Огурцы порционно (овощи натуральные)	50	0,4	0,05	1,65	7	0000054
Рассольник домашний со сметаной	250	14,64	10,97	14,64	220	0000062
Сосиски отварные	60	10,1	21,3	0,86	234	0000013
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	36	212	0000074
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	16,07	65	0000038
<b>Всего</b> <b>Обед</b>	<b>800</b>	<b>36,57</b>	<b>40,12</b>	<b>93,27</b>	<b>895</b>	
<b>Всего</b> <b>день</b>	<b>1 460</b>	<b>54,74</b>	<b>54,32</b>	<b>153,17</b>	<b>1 333</b>	

**2-ая неделя/Пятница**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,26	8,49	45,53	249	0000040

Сыр твердый порционнo	10	3	3		36	0000067
Хлеб пшеничный обогащенный	60	3		21	106	0000068
Чай с молоком	150/50	0,08	0,01	16,07	65	0000039
Печенье (2 шт)	25	3,5	7	34,5	215	0000050
<b>Всего Завтрак</b>	<b>495</b>	<b>17,84</b>	<b>18,5</b>	<b>117,1</b>	<b>671</b>	
Обед						
Салат из свежих помидор	60	0,6	3	29	43	ДУ0134
Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	4,3	6,7	78	ДУ0135
Каша рисовая с филе курицы и овощами	200	11,6	24,73	31,73	403	ДУ0177
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Кисель плодово-ягодный	200	0,2		3,9	16	0000028
<b>Всего Обед</b>	<b>770</b>	<b>18,1</b>	<b>32,03</b>	<b>93,83</b>	<b>653</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 265</b>	<b>35,94</b>	<b>50,53</b>	<b>210,93</b>	<b>1 324</b>	

**2-ая неделя/Суббота**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша ячневая молочная вязкая	200	6,7	7,78	34,81	244	ДУ0131
Бутерброд с маслом	40	2,59	4,38	11,15	94	0000027
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Какао с молоком	200	4,53	3,73	25,8	151	0000004
Бисквитное конд.изделие Хиппо с начинкой	32	1,75	5,6	19,95	137	ДУ0145
<b>Всего Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>17,07</b>	<b>21,49</b>	<b>102,21</b>	<b>679</b>	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82	0000059
Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	5,65	9,06	17,61	203	0000087
Тефтели "Школьные"	50	9,4	12,7	25,6	254	0000022
Соус томатный	30	1,45	2,78	1,55	44	0000020
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,5	5,26	35,64	220	0000075
Хлеб пшеничный обогащенный	30	1,5		10,5	53	0000068
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2,4		12	60	0000072
Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	17,19	71	0000007
<b>Всего Обед</b>	<b>800</b>	<b>29,05</b>	<b>35,94</b>	<b>126,09</b>	<b>987</b>	
<b>Всего день</b>	<b>1 370</b>	<b>46,12</b>	<b>57,44</b>	<b>228,3</b>	<b>1 666</b>	

**2-ая неделя/Воскресенье**

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Сух.паёк						
Вафли Голландские с начинкой	36					ДУ0182
Сок фруктовый 0,2л	200	1	0,4	32,6	140	0000030
Мармелад Беби Фокс	30					ДУ0180
Шоколад молочный Аленка	90	1,26	6,12	9,54	99	1111111
Батончик гематоген Бегемотик Бонди	40					ДУ0181
Кондитерское изделие Тонди чоко пай	30	1,75	5,6	19,95	137	ДУ0145
<b>Всего Сух.паёк</b>	<b>426</b>	<b>4,01</b>	<b>12,12</b>	<b>62,09</b>	<b>376</b>	
<b>Всего день</b>	<b>426</b>	<b>4,01</b>	<b>12,12</b>	<b>62,09</b>	<b>376</b>	
<b>Итого</b>		<b>510,4</b>	<b>623,65</b>	<b>2 445,92</b>	<b>17 175</b>	
<b>Среднее за период</b>		<b>36,46</b>	<b>44,55</b>	<b>174,71</b>	<b>1 227</b>	