

«Утверждаю»

Директор МОУ Горно-Зерентуйской СОШ

Нерчинско-Заводского округа

Зар- В.А. Карелина

24.03.2025 г.



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в детском оздоровительном лагере
при МОУ Горно-Зерентуйской СОШ**

МЕНЮ

День 1

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
247	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	8,56	14,12	31,52	287,44
501	Какао на молоке	200	3,2	2,7	15,9	79
94	Бутерброд с маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием:		14,56	29,72	69,92	589,44
	Обед					
11	Салат из свежей капусты с зеленым горошком и растительным маслом	100/5	1,6	5	7,6	83
61	Суп гречневый на мясном бульоне	200	2,6	2,5	19,3	112
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
83	Котлеты рыбные	80	12,7	8,5	12,2	177
233	Соус томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
508	Компот из сухофруктов,	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		26,38	26,24	130,47	872,12

МЕНЮ

День 2

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Банан	200	1,8	0,6	252	115,2
	Итого за прием		21,58	30,21	274,65	550
	Обед					
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,9	17
144	Суп гороховый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
97	Жаркое по домашнему	140/60	19,3	19,9	18,9	334
510	Компот из свежих яблок и апельсина	200	0,5	0,2	22,2	93
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		26,78	25,15	79,52	660,6

МЕНЮ

День 3

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
313	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		29,6	41,6	77	810
	Обед					
4	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
134	Рассольник на мясном бульоне	250/10	2,31	6,75	16,6	137,5
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
412	Котлета мясная	100	14,85	10,56	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	16,21	66
110	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за приём		30,29	31,18	110,24	844,65

МЕНЮ

День 4

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	p q _{г.е} воды г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
180	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	180/5	5,2	7,2	36,1	231
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
50i	Чай с сахаром и молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за прием		11	14,4	92,7	529
	Обед					
106	Свежие огурцы порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
68	Харчо на мясном бульоне со сметаной	250/10	2	5,1	13,7	108
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,5	303,7
367	Гуляш мясной	120	20,6	22	4,2	297
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		38,01	37,34	102,79	903,24

МЕНЮ

День 5

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
295	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
459	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15	1,2	12,5	7,5	147
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за прием		14,4	23,5	70,6	556
	Обед					
106	Помидор свежий порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
142	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250/10	2,54	6,5	8,1	99,2
406	Плов из отварной курицы	240	18,29	18,17	43,31	410,28
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		26,39	25,54	102,59	751,98

МЕНЮ

День 6

Номер рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	В	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
258	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	8,72	12,86	37,12	299
105	Масло сливочное	10.	0,15	6,2	1,85	65
111	Хлеб пшеничный	20.	1,5	0,58	10,28	52,4
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
112	Мандарины	200	1,6	0,4	15	76
	Итого за прием		15,57	23,34	89,25	636,4
	Обед					
50	Салат из отварной свеклы	100	1,5	5,5	8,4	89
144	Суп фасолевый на мясном бульоне	250	2,3	4,25	15,125	108
372	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	16,21	66
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		25,55	29,31	71,535	657,6

МЕНЮ

День 7

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
190	Каша молочная манная со сливочным маслом	180/5	5,4	7,2	26,8	194
501	Чай с сахаром и молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
112	Груша	200	0,8	0,6	20,6	94
	Итого за прием		16,1	20	73,2	520
	Обед					
68	Огурец соленый порционно	100	0,72	0,08	2,9	17
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,77	18,55	109,5
398	Печень по строгановски	110	18	13,8	4,3	213
237	Гречка отварная со сливочным маслом	180	10,26	9,41	44,5	303,7
512	Компот из изюма	200	0,3	0,01	17,5	72
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		35,81	26,79	108,15	823,8

МЕНЮ

День 8

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- Воды, г	ЭЦ, ккал
			Всего	всего		
	Завтрак					
301	Омлет натуральный	150	12,88	20,01	3,45	243,8
95	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Бананы	200	1,8	0,6	252	115,2
	Итого за прием		16,58	25,01	297,35	573
	Обед					
106	Помидор порционно	100	1,1	0,15	3,78	23,9
128	Борщ со сметаной на мясном бульоне	250/10	1,83	5	10,65	95
429	Картофельное пюре со сливочным маслом	180	3,78	7,92	19,62	165,6
343	Рыба тушеная с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за приём		20,53	18,85	85,88	603,77

МЕНЮ

День 9

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, Г	Угле- воды г	ЭП, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
182	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	25	144
90	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153
112	Апельсины	200	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за приём		19,1	21,1	75,1	574
	Обед					
4	Салат из свежей капусты с зелёным горошком и растительным маслом	100	1,6	10,1	9,6	136
67	Суп из овощей на мясном бульоне	250	1,8	4,2	10,7	88
291	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,78	0,81	34,84	173,88
411	Котлета куриная	100	17,16	17,38	7,37	253,15
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
292	Компот из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		33,09	35,45	102,52	861,56

МЕНЮ

День 10

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Р П П е воды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак		всего	всего		
313	Запеканка творожная со стуженным молоком	150/20	24	25,2	23,9	425
94	Бутерброд со сливочным маслом	15/15.	1,2	12,5	7,5	147
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
112	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Итого за прием		26,2	38,6	60,3	704
	Обед					
106	Огурцы свежие порционно	100	0,89	0,1	2,49	13,94
152	Суп рыбный (консервы)	250	6,5	2,48	14,38	105,75
414	Рис отварной со сливочным маслом	180	4,42	7,32	40,57	245,52
412	Котлета мясная	100	14,85	10,56	9,19	186,67
233	Соус основной томатный	50	0,6	2,2	3,4	36
295	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	19,8	77
110	Хлеб	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	Итого за прием		31,42	23,38	110,23	773,48