

**Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Интеграция»**

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей

Лопух / Лопухова О. И.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна



**Меню двухразового питания,
в летнем пришкольном
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей с 12 лет и старше
в 2026г .**

Технология приготовления блюд составлена из «Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под редакцией М.П Могильного и В.А. Тутельяна.) -М:ДеЛи+, 2015г.

**Меню для питания
детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 12 лет и старше**

Школа: **ОГАОУ "Интеграция"**

Дата: _____

День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	174	Каша вязкая молочная рисовая	250	31	301,792	11,06	15,625	48,33
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	кулинарные изделия	417	Кулинарное изделие	75	43	113,002	4,155	2,83	17,729
	горячий напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	7	43,757	0,407	0,11	10,285
Итого:				555	84	543,252	18	19	94,163
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	30	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	15	175,273	6,549	5,723	24,391
	2 блюдо	№ 294	Биточек, котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	105	57	264,843	14,49	16,9	13,694
	гарнир	№305	Рис припущенный	180	21	232,878	0,018	5,866	45,002
	напиток	342	Компот из св.яблок	200	7	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				855	136	880,291	26,669	29,806
Итого за день:				1410	220	1423,54	44,669	48,806	220,498

Школа: **ОГАОУ "Интеграция"**

Дата: _____

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	50	24	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	22	130,436	2,958	7,367	13,075
	2 блюдо	№268/3 31	Котлета мясная в соусе сметанно-томатном	105	54	345,597	14,11	12,754	15,851
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	17	289,481	7,013	8,218	46,866
	напиток	985	Напиток яблочно-брусничный	200	16	50,789	0,108	0,078	12,413
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				855	139	974,941	29,792	29,725
Полдник	кулинарные изделия	410/468	Ватрушка или треугольник с творогом	75	35	54,879	2,735	2,738	4,823
	напиток	пр	Сок	200	25	100	0	0	22
	фрукт	338	Фрукт	100	21	39,72	0,04	0,04	9,8
Итого:				375	81	194,599	2,775	2,778	36,623
Итого за день:				1230	220	1169,54	32,567	32,503	155,941

Заведующий производством: _____

Директор школы _____



Меню для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 12 лет и старше

Школа: ОГАОУ "Интеграция"

Дата: _____

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№172	Хлопья с молоком	220	48	300,892	12,271	14,298	40,24
	пр кулинарное изделие		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	горячий напиток	415	Кулинарное изделие	100	27	117,24	3,151	4,215	16,675
		№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	81	544	18	18,999	84,711
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	19	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	260	26	176,909	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	353	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	54	169,73	14,2	10,91	7,69
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	27	236,259	5,581	6,154	39,637
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				835	139	824,885	29,352	25,996
Итого за день:				1385	220	1368,89	47,352	44,995	207,094

Школа: ОГАОУ "Интеграция"

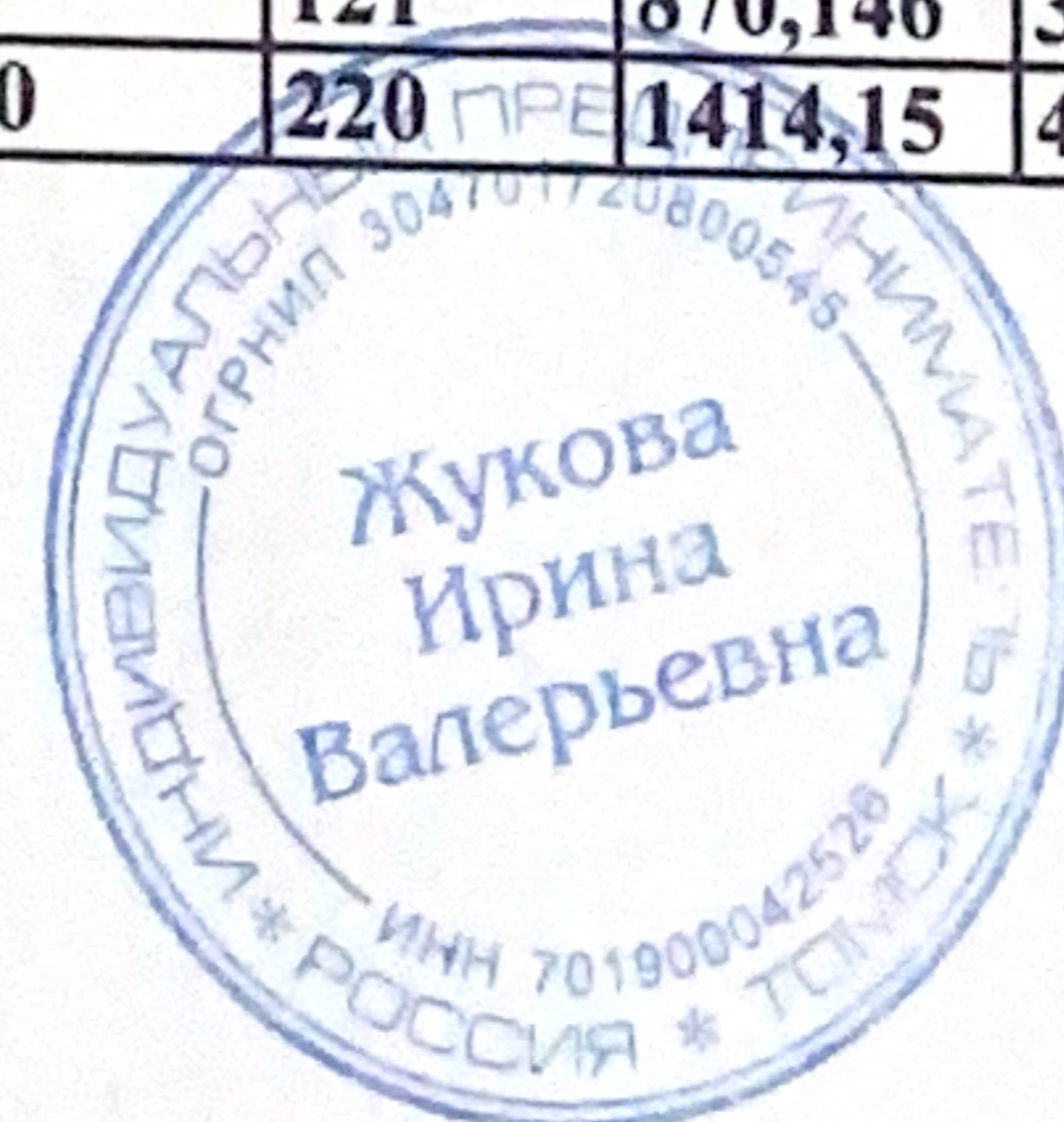
Дата: _____

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	58	378,412	15,382	11,041	48,116
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	фрукт	338	Фрукт	170	35	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	99	544	18	11,567	85,712
Обед	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	13	15,377	0,792	0,152	2,71
			Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	260	24	144,265	2,972	7,322	16,62
	1 блюдо	№82		100	51	196,37	12,304	14,822	3,416
	2 блюдо	441	Гуляш из мяса птицы	180	18	319,707	10,841	6,997	53,342
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	9	50,427	0,159	0,016	12,412
	напиток	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
Итого:				820	121	870,146	31,844	29,799	118,622
Итого за день:				1370	220	1414,15	49,844	41,366	204,334

Заведующий производством: _____

Директор школы: _____



**Меню для питания
детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 12 лет и старше**

Школа: **ОГАОУ "Интеграция"**

Дата

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№172	Хлопья с молоком	220	48	300,892	12,271	14,298	40,24
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	кулинарное изделие	415	Кулинарное изделие	100	27	117,24	3,151	4,215	16,675
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	81	544	18	18,999	84,711
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	19	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	260	26	176,909	3,402	7,624	23,671
	2 блюдо	353	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	54	169,73	14,2	10,91	7,69
	гарнир	128	Картофельное пюре	180	27	236,259	5,581	6,154	39,637
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				835	139	824,885	29,352	25,996
Итого за день:				1385	220	1368,89	47,352	44,995	207,094

Школа: **ОГАОУ "Интеграция"**

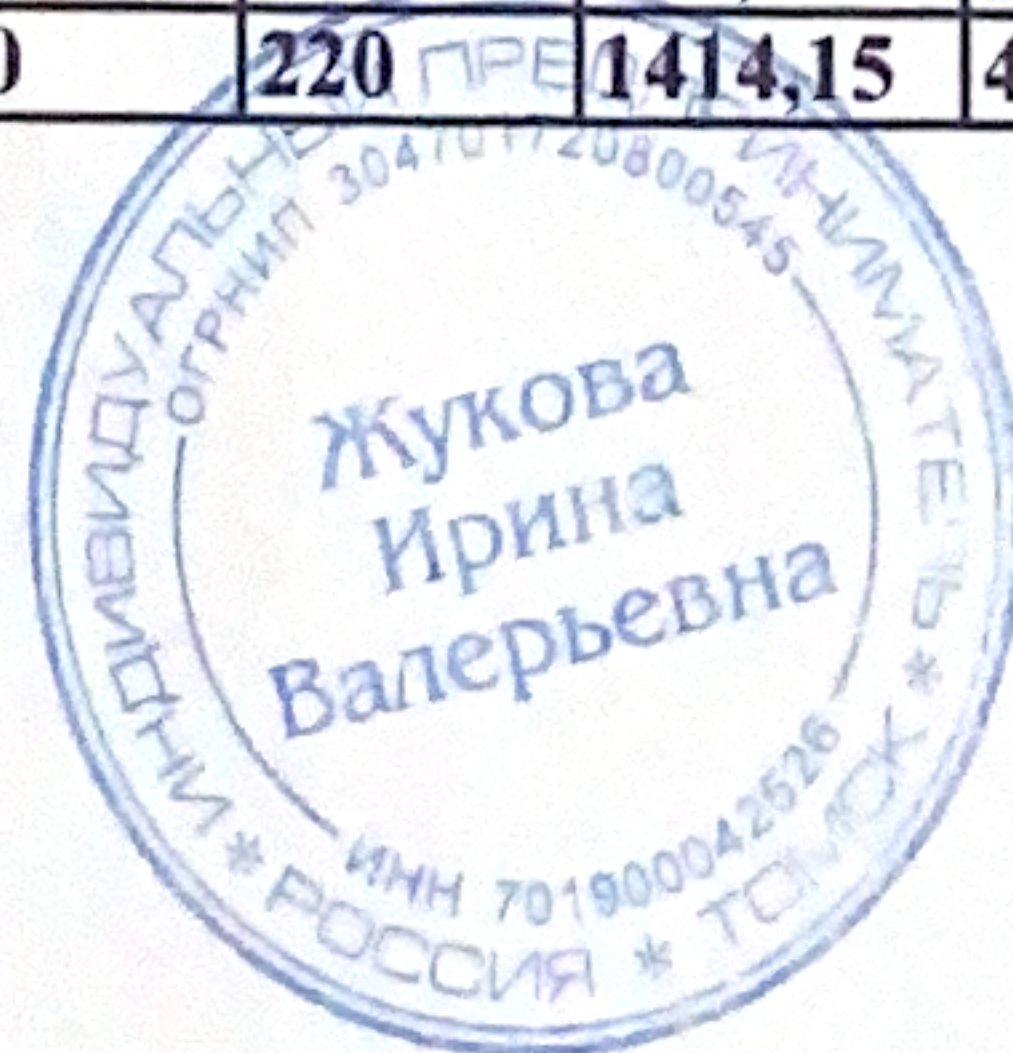
Дата

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	223	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	58	378,412	15,382	11,041	48,116
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	фрукт	338	Фрукт	170	35	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	99	544	18	11,567	85,712
Обед	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	13	15,377	0,792	0,152	2,71
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	260	24	144,265	2,972	7,322	16,62
	2 блюдо	441	Гуляш из мяса птицы	100	51	196,37	12,304	14,822	3,416
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18	319,707	10,841	6,997	53,342
	напиток	№ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	9	50,427	0,159	0,016	12,412
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	Итого:				820	121	870,146	31,844	29,799
Итого за день:				1370	220	1414,15	49,844	41,366	204,334

Заведующий производством: _____

Директор школы _____



Меню для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 12 лет и старше

Школа: ОГАОУ "Интеграция"

Дата

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	65	378,412	15,34	18,474	39,004
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	фрукт	338	Фрукт	120	25	39,72	0,04	0,04	9,8
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				550	96	544	17,958	19	76,6
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	40	24	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	15	175,273	6,549	7,723	24,391
	2 блюдо	№268/3 31	Котлета мясная в соусе сметанно-томатном	105	54	213,033	14,11	12,754	15,851
	гарнир	№ 171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	18	319,707	4,672	6,997	43,373
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,349	0,566	0	20,272
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				835	124	950	31,5	28,782
Итого за день:				1385	220	1494	49,458	47,782	211,6

Школа: ОГАОУ "Интеграция"

Дата

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	174	Каша вязкая молочная рисовая	250	31	301,792	7,632	8,66	48,33
	пр		Батон сдобный	30	3	84,701	2,378	0,435	17,819
	кулинарные изделия	417	Кулинарное изделие	75	43	117,02	8,155	10,83	17,729
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,167	0,2	0,051	9,977
Итого:				555	80	544,68	18,365	19,976	93,855
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	40	26	9,328	0,515	0,073	1,652
	1 блюдо	140 Сб-р 1996г	Суп картофельный с рыбными консервами	250	27	184,009	5,805	6,236	37,352
	2 блюдо	№268/3 31	Куричка по домашнему	100	54	345,597	14,11	12,754	15,851
	гарнир	143	Рагу из овощей	180	20	174	3,96	10,08	22,2
	напиток	342	Компот из св.яблок	200	7	48,659	0,009	0,009	12,135
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72	2,388	0,245	15,061
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,7	0,99	14,4
	Итого:				830	140	910,903	29,487	30,387
Итого за день:				1385	220	1455,58	47,852	50,363	212,506

Заведующий производством: _____

Директор школы: _____

