

Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Интеграция»

Согласовано:

Начальник школьного лагеря
С дневным пребыванием детей

Акулиничева О.Н.

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Жукова Ирина Валерьевна

Жукова Ирина Валерьевна



**Меню двухразового питания,
в летнем пришкольном
оздоровительном лагере с дневным
пребыванием детей с 7-11 лет 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.

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	200	25	255,77	6,08	12,43	38,22
	пр	пр	Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	кулинарные изделия	417	Кулинарное изделие	75	35	113,00	6,54	2,83	17,73
	горячий напиток	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	7	43,76	0,41	0,11	10,29
Итого:				505	70	497,23	15,40	15,80	84,06
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	30	9,33	0,52	0,07	1,65
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12	140,22	5,24	4,58	19,51
	2 блюдо	№ 294	Биточек, котлета рубленая из птицы в сметанно-томатном соусе	105	57	264,84	14,49	16,90	13,69
	гарнир	№305	Рис припущенный	150	16	193,72	0,02	4,69	37,86
	напиток	342	Компот из св.яблок	200	7	48,66	0,01	0,01	12,14
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				775	128	806,07	25,36	27,49
Итого за день:				1280	198	1303,30	40,76	43,29	198,37

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	30	9,33	0,52	0,07	1,65
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	208	18	104,35	2,37	5,89	10,46
	2 блюдо	№268/3 31	Котлета мясная в соусе сметанно-томатном	105	54	281,19	13,71	12,75	15,85
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	14	225,04	5,86	5,04	39,07
	напиток	985	Напиток яблочно-брусничный	200	16	50,79	0,11	0,08	12,41
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				783	138	820,01	27,65	25,07
Полдник	кулинарные изделия	410/468	Кулинарное изделие	75	35	54,88	2,74	2,74	4,82
	напиток	пр	Сок	200	25	100,00	0,00	0,00	22,00
	Итого:				275	60	154,88	2,74	2,74
Итого за день:				1058	198	974,88	30,38	27,81	135,73

Заведующий производством:

Директор школы



Меню для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 7-11 лет

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо		Хлопья с молоком	220	48	303,62	11,26	10,78	34,94
	пр		Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	кулинарное изделие	415	Кулинарное изделие	50	14	45,34	1,57	4,70	5,96
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
Итого:				500	68	474,83	15,40	15,96	68,69
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	19	4,75	0,26	0,04	0,83
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	208	21	141,53	2,72	6,10	18,94
	2 блюдо	353	Тефтели рыбные (горбуша) в сметанном с томатом соусе	105	54	169,73	14,20	10,91	7,69
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	23	200,60	4,58	5,71	32,72
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,35	0,57	0,00	20,27
	Итого:				753	130	749,27	27,42	24,00
Итого за день:				1253	198	1224,10	42,82	39,96	178,61

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: 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	321,48	14,35	15,27	46,41
	пр		Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	фрукт	338	Фрукт	120	25	39,72	0,04	0,04	9,80
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
Итого:				500	89	487,06	16,96	15,80	84,01
Обед	закуска	54-3 3	Овощи натуральные свежие	20	10	5,21	0,27	0,06	0,90
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	208	17	116,53	2,43	5,87	13,49
	2 блюдо	441	Гуляш из мяса птицы	100	52	196,37	10,01	13,94	3,42
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	15	273,25	9,06	6,53	44,56
	напиток	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	9	50,43	0,16	0,02	12,41
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				738	109	791,09	27,02	27,65
Итого за день:				1238	198	1278,16	43,98	43,45	188,25

Заведующий производством:

Директор школы



**Меню для питания
детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 7-11 лет**

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	закуска	54-2 3	Овощи натуральные свежие	60	30	9,33	0,52	0,07	1,65
	1 блюдо	№103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	15	121,26	2,96	2,51	21,71
	2 блюдо	№ 259	Жаркое по-домашнему	200	74	343,46	18,80	20,32	30,66
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,35	0,57	0,00	20,27
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				720	132	706,71	27,93	24,14
Полдник	кулинарные изделия	415	Крендель сахарный	75	20	82,32	2,35	2,55	12,50
	фрукт	338	Фрукт	100	21	39,72	0,04	0,04	9,80
	напиток	пр	Сок	200	25	100,00	0,00	0,00	22,00
	Итого:				375	66	222,04	2,39	2,59
Итого за день:				1095	198	928,75	30,32	26,72	148,06

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее	173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	22	246,23	8,99	10,50	29,40
	пр	пр	Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	сыр	№15	Сыр порциями	15	17	58,19	3,79	4,78	0,00
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
	фрукт	338	Фрукт	100	21	39,72	0,04	0,04	9,80
	Итого:				545	66	470,01	15,40	15,81
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	40	29	10,07	0,52	0,09	1,79
	1 блюдо	№88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	208	18	104,35	2,37	5,89	10,46
	2 блюдо	№291	Плов из мяса птицы	200	70	433,92	15,57	20,41	45,87
	напиток	№ТТК 982	Напиток фруктово-ягодный	200	9	50,43	0,16	0,02	12,41
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				708	132	748,07	23,70	27,65
Итого за день:				1253	198	1218,08	39,10	43,45	166,99

Заведующий производством: _____

Директор школы _____



Меню для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 7-11 лет

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата: _____

День: День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Обед	овощи	70/71	Овощи натуральные свежие	40	27	10,07	0,52	0,09	1,79
	1 блюдо	№82	Борщ с капустой свежей, картофелем и сметаной	208	17	116,53	2,43	5,87	13,49
	2 блюдо	№279/3	Тефтели мясные в сметанно-томатном соусе	125	47	227,29	11,45	14,54	12,43
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	23	200,60	4,58	5,71	32,72
	напиток	342	Компот из св.яблок	200	7	48,66	0,01	0,01	12,14
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	Итого:				783	127	752,46	24,07	27,46
Полдник	кулинарные изделия	410	Кулинарное изделие	75	25	151,37	2,12	4,69	25,18
	фрукт	338	Фрукт	100	21	39,72	0,04	0,04	9,80
	напиток	пр	Сок	200	25	100,00	0,00	0,00	22,00
Итого:				375	71	291,09	2,16	4,73	56,98
Итого за день:				1158	198	1043,55	26,24	32,19	159,00

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата: _____

День: День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	291/2	Манник со смородиной и сгущенным молоком	170	40	422,41	12,78	15,28	46,40
	пр		Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
	фрукт	338	Фрукт	100	21	39,72	0,04	0,04	9,80
Итого:				500	67	588,00	15,40	15,81	84,00
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	19	4,75	0,26	0,04	0,83
	1 блюдо	№96	Рассольник ленинградский со сметаной	208	21	141,53	2,72	6,10	18,94
	2 блюдо	730	Соус болоньезе	90	62	236,17	12,91	15,13	4,51
	гарнир	№203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	14	225,04	5,86	5,04	39,07
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	напиток	№ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	9	50,43	0,16	0,02	12,41
	Итого:				738	131	807,22	27,00	27,56
Итого за день:				1238	198	1395,22	42,40	43,37	189,21

Заведующий производством: _____

Директор школы _____



Меню для питания детей в оздоровительном лагере дневного пребывания с 7-11 лет

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	210	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	55	304,42	12,78	15,42	29,41
	пр		Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	фрукт	338	Фрукт	120	25	39,72	0,04	0,04	9,80
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
Итого:				500	86	470,01	15,40	15,94	67,01
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	18	4,75	0,26	0,04	0,83
	1 блюдо	№102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	12	140,22	5,24	4,58	19,51
	2 блюдо	№268/3 31	Котлета мясная в соусе сметанно-томатном	105	54	169,12	7,43	12,75	15,85
	гарнир	№ 171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	15	273,25	9,06	6,53	31,07
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
	напиток	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	7	83,35	0,57	0,00	20,27
	Итого:				745	112	820,00	27,65	25,14
Итого за день:				1245	198	1290,01	43,04	41,08	184,00

Школа: "ОГАОУ Интеграция"

Дата

День: День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г.	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	горячее блюдо	№ 174	Каша вязкая молочная рисовая	200	25	255,77	8,67	12,48	38,22
	пр		Батон сдобный	30	3	84,70	2,38	0,44	17,82
	кулинарные изделия	417	Кулинарное изделие	75	35	113,00	4,16	2,83	17,73
	горячий напиток	№376	Чай с сахаром	200	3	41,17	0,20	0,05	9,98
Итого:				505	66	494,64	15,40	15,80	83,75
Обед	овощи	54-2 3	Овощи натуральные свежие	30	19	4,75	0,26	0,04	0,83
	1 блюдо	140 Сб-р 1996г	Суп картофельный с рыбными консервами	200	23	147,21	4,64	4,99	26,18
	2 блюдо	444	Курочка по домашнему	105	61	225,07	15,43	12,45	12,84
	гарнир	143	Рагу из овощей	150	16	145,92	1,57	6,46	18,55
	напиток	342	Компот из св.яблок	200	7	48,66	0,01	0,01	12,14
	хлеб белый	ПР	Хлеб пшеничный	30	3	72,00	2,39	0,25	15,06
	хлеб черный	ПР	Хлеб ржаной	30	3	77,31	2,70	0,99	14,40
Итого:				745	132	720,91	27,00	25,18	99,99
Итого за день:				1250	198	1215,56	42,41	40,98	183,74

Заведующий производством: _____

Директор школы _____

