«Утверждаю»
Директор МАОУ «Козловская средняя школа»
_____Евдокимов С.М.
«___» _____2022 год

Меню рационов горячего питания для обучающихся
МАОУ « Козловская средняя школа»
в лагере активистов РДШ (Российское движение школьников) «Лидер РДШ»
на летний оздоровительный сезон 2022 года

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
1 день		**Завтрак**					
	173	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	6,04	7,27	34,39	227,16
	380	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	7,20	55,80	296,00
	1	Бутерброд с сыром	20/35	22,40	22,30	19,80	378,50
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				**31,24**	**36,77**	**114,99**	**953,66**
		Обед					
	24	Нарезка из свежих огурцов и томатов	100	0,70	0	2,6	19,00
	87	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,3	4,3	10,0	88,0
	302	Каша гречневая вязкая	200	9,3	10,5	45,3	313,0
	125	Курица отварная	70	15,0	1,26	0,2	174,0
	342	Компот из сухофруктов	200	0,05	0,00	68,0	216,3
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0
Всего				**39,75**	**21,11**	**195,3**	**1186,30**
		ИТОГО		***70,99***	***57,88***	***310,29***	***2139,96***
2 день		**Завтрак**					
	121	Суп молочный рисовый	200	3,00	8,00	31,6	218,0
	376	Чай с лимоном	200/2	0,2	0,00	15,00	60,00
		Кекс творожный	75	4,8	8,5	48,4	118,0
		Хлеб пшеничный	80	2,1	0,9	15,5	75,0
Всего				**10,1**	**17,4**	**110,50**	**471,00**
		Обед					
	71	Овощи свежие в нарезке	100	1,1	0	3,8	24,0
	102	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0
	312	Рожки отварные с маслом	150	4,2	10,0	29,0	252,00
	229	Сыр порционный	20	21,8	7,3	0	152,0
	342	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27,2	110,0
		Хлеб ржано-пшеничный	100	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9,0	3,6	48,5	226,0
Всего				**45,7**	**27,95**	**151,50**	**1081,02**
		ИТОГО		***55,80***	***45,35***	***262,00***	***1552,02***
3 день		**Завтрак**					
	121	Суп молочный с пшеном	200	5,3	9,2	31,8	198,0
	338	Бутерброд с сыром	35/2	1,5	0,5	21,0	144,0
	382	Какао с молоком	200	4,7	5,0	32,70	187,0
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	118,0
Всего				**15,3**	**15,1**	**109,2**	**647,0**
		Обед					
	24	Нарезка из свежих огурцов	100	0,7	0,70	0	2,6
	82	Борщ с мясом и фасолью	250	2,3	4,8	10,0	98,0
	203	Рис отварной	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	243	Рыба тушеная с овощами	100	11,4	18,2	1,3	215,0
	348	Компот с изюмом	200	0,4	0,00	35,00	141,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150
		Хлеб пшеничный	120	9,0	3,6	48,5	226
Всего				**34,0**	**40,95**	**161,10**	**968,6**
		ИТОГО		***49,30***	***56,05***	***270,30***	***1615,60***
4 день		**Завтрак**					

	215	Запеканка рисовая с творогом	200	21,60	7,20	76,00	450,00
	342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	29,00	116,60
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	118,0
Всего				**25,56**	**7,60**	**129,6**	**684,00**
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей (огурцы,томаты)	100	1,1	0	3,8	24,0
	96	Рассольник «Ленинградский 250»	250	2,5	2,5	14,5	175,0
	291	Плов с мясом птицы	200	11,4	9,75	27,15	247,5
	348	Компот из кураги	200	0,4	0,00	28,00	116,0
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226
Всего				**27,8**	**45,3**	**142,65**	**938,50**
		ИТОГО		***53,36***	***52,90***	***272,25***	***1622,50***
5 день		**Завтрак**					
	172	Каша молочная манная с маслом и сахаром	200	6,33	8,9	25,49	207,38
	352	Кисель фруктовый	200	0,2	0,2	47,4	194,0
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,4	24,6	78,0
		Фрукты свежие (апельсин)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				**10,33**	**9,5**	**102,49**	**531,38**
		Обед					
	24	Овощи свежие (томаты) в нарезке	100	1,1	0	3,8	14,0
	108	Суп овощной	250	3,75	3,29	16,84	111,94
	312	Картофельное пюре	200	1,96	2,78	13,91	135,0
	125	Голень запечённая	80	16,0	1,3	0,3	178,0
	377	Чай с лимоном	2000/2	0	0,00	16,00	86,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226.0
Всего				**35,21**	**12,42**	**119,95**	**900,94**
		ИТОГО		***45,54***	***21,92***	***222,44***	***1432,32***
6 день		**Завтрак**					
	306	Макароны отварные со сливочным маслом	200	6,0	8,2	33,2	238,0
	15	Сыр порционный	20	5,07	6,30	6,47	80,00
	380	Кофейный напиток с молоком	200/3	2,80	7,20	55,80	296,00
		Хлеб пшеничный	80	3,0	0,36	18,6	85,4
		Фрукты свежие (банан)	100	0,0	0,00	8,00	72,00
Всего				**16,87**	**22,06**	**122,07**	**771,4**
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей (огурцы,томаты)	100	1,1	0	3,8	24,0
	109	Суп картофельный с рисом	250	2,1	2,70	4,20	100,00
	304	Рагу овощное с грудками куриными	150	14,10	17,90	12,00	115,00
	349	Компот ассорти/яблоки +апельсин	200	0,01	0,00	32,00	130,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0
Всего				**29,71**	**25,65**	**168,91**	**630,00**
		ИТОГО		***46,58***	***47,71***	***290,98***	***1401,40***
7 день		**Завтрак**					
	78	Суп пшенный молочный	200	5,5	5,2	19,9	148,0
	352	Кисель с сахаром	200	0,3	0	39,0	148,0
		Кекс творожный	75	4,8	8,5	48,4	118,0
		Хлеб пшеничный	80	3,0	0,36	18,6	85,4
		Фрукты свежие(банан)	100	0,02	0,00	32,00	52,00
Всего				**13,62**	**14,06**	**157,90**	**551,40**
		Обед					
	22	Салат свекольный	100	1,1	0	4,3	22,0
	156	Суп картофельный с рыбой	250	4,03	11,15	17,92	161,0
	203	Рис отварной	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	246	Гуляш из индейки	60	12,7	6,7	2,25	120
	348	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	88,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0

Всего				**37,11**	**35,1**	**161,07**	**903,00**
		ИТОГО		***50,73***	***49,16***	***318,97***	***1454,44***
8 день		**Завтрак**					
	102	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
	380	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	7,20	55,80	296,00
		Кекс «Маффин»	80	0,9	0,8	23,0	100,00
		Хлеб пшеничный	80	3,8	0,36	18,6	50,00
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				**12,65**	**16,69**	**137,49**	**739,11**
		Обед					
	24	Овощи свежие (томаты) в нарезке	100	1,1	0	3,8	14,0
	86	Борщ из свежей капусты с мясом	250	2,16	3,08	15,09	152,5
	312	Картофельное пюре с маслом	200	3,2	5,2	20,0	158,0
	246	Мясо отварное	60	16,0	1,3	0,3	178,0
	342	Компот ассорти/яблоки +апельсин	200	0,01	0,00	32,00	130,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0
Всего				**41,33**	**14,63**	**108,39**	**1008,5**
		ИТОГО		***53,98***	***31,32***	***245,88***	***1747,61***
9 день		**Завтрак**					
	181	Каша вязкая молочная из рисовой муки	200	6,8	9,0	50,8	280,0
	209	Яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00
	376	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	126,00
		Хлеб пшеничный	80	3,00	0,36	18,60	85,40
		Фрукты свежие (мандарин)	100	0,0	0,00	8,10	52,00
Всего				**14,90**	**13,96**	**92,8**	**606,40**
		Обед					
	24	Нарезка из свежих овощей (огурцы,томаты)	100	1,4	5,1	8,9	88,0
	84	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,60	4,90	11,50	96,80
	203	Рис отварной	200	6,8	12,2	45,6	136,0
	243	Рыба тушенная с овощами	90	3,2	0,1	3,2	244,0
	377	Чай с лимоном	200/2	0,20	0,00	16,00	65,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0
		Кондитерские изделия (пряники)	50	2,35	2,95	37,50	183,0
Всего				**27,95**	**30,3**	**191,90**	**683,00**
		ИТОГО		***42,85***	***44,26***	***2284,70***	***1188,80***
10 день		**Завтрак**					
	182	Каша овсяная молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38
	382	Какао с молоком	200	4,7	5,0	32,70	187,0
	2	Бутерброд с сыром	20/35	22,40	22,30	19,80	378,50
		Хлеб пшеничный	80	3,00	0,36	18,60	85,40
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,0	0,00	5,00	52,00
Всего				**36,43**	**50,46**	**101,59**	**910,28**
		Обед					
	101	Суп картофельный с вермишелью	250	2,60	2,70	24,20	132,00
	271	Мясо отварное (птица)	60	16,0	1,3	0,3	178,0
	321	Капуста тушеная	150	3,10	4,00	20,30	130,00
	342	Компот ассорти/яблоки +апельсин	200	0,01	0,00	32,00	130,00
		Хлеб ржано-пшеничный	80	3,4	1,45	20,7	150,0
		Хлеб пшеничный	120	9.0	3,6	48,5	226,0
		Кондитерские изделия (зефир)	40	0,7	3,7	20,5	113,0
Всего				**34,81**	**16,75**	**166,50**	**929,00**
		ИТОГО		***71,24***	***67,21***	***268,09***	***1839,28***

Рецептура блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании «Сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников»/ под редакцией М.П.Могильного -М.: ДеЛипринт,2007г-628 страниц