



Утверждаю Директор школы <u>В.И.Канищева</u> <u>25.06</u> 2021г.	Начальник лагеря <u>Е.А.Калько</u> <u>25.06</u>	Утверждаю Калько Е.А. 2021г.
--	--	------------------------------------

МЕНЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
«ШКОЛА ПОЛЕЗНЫХ НАУК»
на базе МБОУ Иловлинской СОШ №2

Иловля 2021

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	1 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая из риса и пшена	200/10	15,2	23	128,4	391
	Какао с молоком	200	4,23	3,93	19,86	126,81
	Батон с маслом	30/10	0,7	9,3	28,1	223
	Сыр пор.	20	5,06	5,06	6,47	50
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Итого завтрак:		25,21	19,52	195,43	842,81
	Обед					
71	Помидоры свежие	50	0	0,1	2,3	13
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,1	5	19,7	132,2
	Сметана	10	0,27	1,5	36	16
	Картофель отв. с маслом	100/5	0,12	1,5	14,4	169,6
251	Поджарка св.	50	10	32,2	3,7	345
350	Кисель из концентратов	200	0,3	0	34,5	139,2
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		16,79	40,97	131,60	921,00
	Итого всего:		42,00	60,49	327,03	1763,81

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	2 день					
	Завтрак					
	Котлета рубленая из бройлера цыплят с маслом	50/10	12,96	19,36	12,48	280
202	Макароны отварные	100	3,57	3,23	19,05	119,6
	Соус томатный	50	0,2	0,01	0,39	19,7
71	Огурцы натур.	50	-	-	1,7	8
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	65
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак:		19,33	23,00	62,22	555,90
	Обед					
103	Суп картоф. с макарон. издел.	250	2,53	2,75	24,23	135,5
	Рыба тушеная с овощ. в томате	75/50	10,2	4,9	4,8	104
	Рис отварной с маслом	100	2,51	4,07	27,6	157,1
348	Компот из изюма	200	0,36	-	35	141,4
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Итого обед:		19,60	12,39	125,23	696,00
	Итого всего:		38,93	35,39	187,45	1251,90

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	3 день					
	Завтрак					
219	Сырники	100	20	5,8	17,2	238
326	Соус молочный	50	0,95	2,23	6,77	51
209	Яйцо вареное	40	0,81	3,215	3,96	48
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
386	Ряженка	200	5,6	6,4	7,6	110
	Итого завтрак:		29,76	18,04	48,13	510,60
	Обед					
71	Помидоры свежие	50		2	4,6	26
83	Щи из св.капусты, картофелем со сметаной	250/10	1,7	4,9	8,4	84,5
259	Жаркое по-домашнему	175	11,8	26	21	365
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Пряник	2 шт.				
348	Компот сухоф. изюм	200	0,36	-	35	141,4
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		17,23	33,57	102,60	748,90
	Итого всего:		46,99	51,61	150,73	1259,50

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	4 день					
	Завтрак					
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	137
73	Икра кабачковая	100	1,4	4,8	8,5	82,5
	Чай с сахаром	200	3,58	3,5	28,34	151,8
	Хлеб с маслом	30/10	3,4	8,6	12,7	138,6
	Сыр пор.	20	5,06	5,06	6,47	50
	Итого завтрак:		18,94	33,96	56,81	559,60
	Обед					
24	Свежие помидоры и огурцы	100	1	6	5,5	80
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/10	3,6	5,1	20,3	141,5
255	Печень тушеная в смет. соусе	75/50	13,6	10,5	3,8	164,1
199	Гороховое пюре с маслом	100	8,8	5,0	28,7	195
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
350	Кисель из концентрата	200	0,3	0	34,5	139,2
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		31,90	27,27	126,40	877,80
	Итого всего:		50,24	61,23	183,21	1437,70

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	5 день					
	Завтрак					
208	Лапшевник с творогом	150	9,5	0,4	36,6	267
	Какао с молоком	200	4,23	3,93	19,86	126,81
	Вафли	1 шт.	0,51	10,98	16,38	168
	Итого завтрак:		14,24	15,31	72,84	561,81
	Обед					
71	Свежие помидоры	50	-	0,2	4,6	26
82	Суп из рыбных консерв.	250	10,2	2,6	16,7	150,9
279	Тефтели в томатно-сметано-луковым соусе	60/50	7,4	17,4	12,3	235
	Гречка отвар. с маслом	100/10	5,01	4,19	27,15	166,4
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
350	Компот сухофр.	200	0,38	-	31,4	127,2
	Итого обед:		26,99	25,06	125,75	863,50
	Итого всего:		41,23	40,37	198,59	1425,31

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	6 день					
	Завтрак					
175	Каша вязкая из риса и пшена	200/10	6,1	3,8	44,9	238
386	Кефир Снежок	200	5,6	6,4	8,2	11
447	Кекс	50	2,7	0,2	25,7	202,5
	Итого завтрак:		14,40	10,40	78,8	553,50
	Обед					
400	Зеленый горошек пр. пр-во	20	0,62	-	1,7	32,7
102	Суп картофельный с бобов.	250	5,08	5,35	23,85	163,75
230	Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	7,6	7,7	1,5	106
125	Картофель отв. с маслом	100/5	0,12	1,5	14,4	169,6
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
348	Компот из изюма	200	0,36	-	35	141,4
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		17,78	15,22	110,05	771,45
	Итого всего:		32,18	25,62	188,85	1324,95

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	7 день					
	Завтрак					
	Котлета из свинины	50	12,48	11,84	17,76	227,2
321	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9
378	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Хлеб пшен.	30	2,46	36	12,6	63,48
	Масло порц.	10	0,1	8,2	0,1	75
	Итого завтрак:		22,01	63,71	76,36	641,58
	Обед					
71	Огурцы свежие	50	0,8	6	3,4	71
87	Щи из св.капусты и картофеля	250	1,7	4,9	8,7	84,5
	Сметана	10	27	1,5	36	16
234	Поджарка из фил.курицы	75	11,9	12,4	7,4	188,8
	Ячневая каша с маслом	100	3,45	1,875	19,63	140,75
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
350	Компот свежие яблоки	200	0,3	-	34,5	139,2
	Итого обед:		45,90	25,48	123,99	677,20
	Итого всего:		67,91	89,19	200,35	1318,78

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	8 день					
	Завтрак					
219	Запеканка из творога	100	18,4	20	39,6	412
386	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	7,6	110
326	Сгущенное молоко	30	9,5	2,23	6,77	51
	Кефир «Снежок»	200	5,6	6,4	7,6	110
209	Яйцо	40	0,81	3,215	3,96	48
	Хлеб пшеничный	30	2,46	36	12,6	63,48
	Итого завтрак:		36,77	67,84	70,53	684,48
	Обед					
52	Свекла отварная	100	1,6	6	11	104,4
99	Суп из овощей с зеленым консервированным горошком	250	1,75	4,92	14,25	108,25
	Сметана	10	27	1,5	36	16
267	Шницель гов. руб. с маслом	75/5	12,4	13,5	7,6	204
304	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1
330	Соус томатный	50	2	0,01	0,39	19,7
348	Компот из кураги	200	0,36	-	35	141,4
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		87,26	30,67	165,44	889,15
	Итого всего:		124,03	98,51	235,97	1573,63

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	9 день					
	Завтрак					
400	Зеленый горошек пром. пр-ва	10	0,1	1,4	1,8	155,6
289	Рагу из свинины	175	12,4	13,5	7,6	204
379	Чай с сахаром	200	5,6	6,4	7,6	110
	Зефир	1 шт				
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак:		20,5	21,5	42,2	858,2
	Обед					
71	Свежие помидоры	50	-	0,2	4,6	26
113	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4
260	Поджарка свиная	50	15,4	6,4	3,7	134
199	Гороховое пюре с маслом	100/5	8,8	5	28,7	195
344	Компот из яблок	200	0,08	-	21,8	87,6
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		30,88	17,87	93,20	663,00
	Итого всего:		51,26	40,07	166,84	1369,00

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	10 день					
	Завтрак					
121	Каша молочная рисовая	200	3,45	1,875	19,63	140,75
453	Зефир	1 шт.	2,1	1,3	74,6	358
378	Чай с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Батон пш.	40	0,9	0,1	6	112
	Сыр порц.	20	5,06	5,06	6,47	50
	Итого завтрак:		10,45	8,17	126,73	688,75
	Обед					
20	Огурцы свежие	50	0,8	6	3,4	70,8
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,43	132,25
229	Рыба жареная	75	7,6	7,7	1,5	106
202	Макароны отварные с маслом	100/5	3,57	3,23	19,03	119,6
348	Компот из кураги	200	0,36	-	35	141,4
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		18,73	20,40	116,96	728,05
	Итого всего:		29,18	28,57	243,69	1416,80

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	11 день					
	Завтрак					
265	Плов из окорочков	150	17,2	6,6	27,6	239
348	Помидоры свежие	50	0,6	0,1	2,3	13
209	Яйцо вареное	40	0,81	3,215	3,96	48
	Хлеб пшен. с маслом	30/10	3,4	8,6	12,7	138,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	65
	Итого завтрак:		18,21	9,81	47,56	352,00
	Обед					
89	Щи св.капусты, карт. со смет.	250/10	1,07	4,9	8,4	84,5
286	Перец фаршированный говядиной	80	9,2	1,5	11,7	180
348	Компот из с/ф	200	-	-	12,6	52
338	Фрукты по сезону	200	0,5	0	30,8	120
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		16,37	13,07	95,50	646,50
	Итого всего:		34,58	22,88	143,06	998,50

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	12 день					
	Завтрак					
	Каша молочная манная	200	3,45	1,875	19,63	140,75
150	Какао с молоком	200	4,23	3,93	19,86	126,81
	Печенье	2 шт.	2,0	0,25	38,75	190
	Сыр порц.	20	5,06	5,06	6,47	50
209	Яйцо вареное	1 шт.	0,81	3,215	3,96	48
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак:		7,47	7,54	36,42	238,44
	Обед					
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,075	5,35	23,85	163,75
	Котлета рубленая из бройлера цыплят с маслом	80/10	14,3	16,9	18,3	283
	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9
71	Помидоры свежие	50	1	6,1	5,3	80
348	Компот сухофр.	200	0,38	-	31,4	127,2
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Итого обед:		23,75	29,02	113,45	811,95
	Итого всего:		31,22	36,56	149,87	1050,39

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	13 день					
	Завтрак					
	Котлета особая	50	12,48	11,84	17,76	227,2
71	Огурцы свежие	50	0,8	6	3,4	70,8
	Каша ячневая вязкая	100	3,45	1,875	19,63	140,75
	Соус томатный	50	2,0	0,01	0,39	19,7
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	65
	Хлеб с маслом	30/10	3,4	8,6	12,7	138,6
	Итого завтрак:		18,68	26,45	50,25	521,30
	Обед					
82	Борщ с св.капустой, картоф.	250	1,8	4,9	15,2	112,3
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
226	Птица, тушеная в соусе	50/50	8,4	4,6	-	75
	Рис отварной с маслом	100/10	2,51	4,07	27,6	157,1
	Кисель из концентрата	200	0,3	-	34,5	139,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		17,28	15,74	111,26	657,63
	Итого всего:		35,96	42,19	161,51	1178,93

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	14 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая из пшена и риса	200/10	8,3	12,8	49,1	345
209	Яйцо вареное	1 шт.	0,84	3,215	3,96	48
14	Батон	40	0,9	0,1	6	112
14	Масло порц.	10	0,1	8,2	0,1	75
15	Сыр порц.	20	5,06	5,06	6,47	50
379	Какао с молоком	200	3,58	3,5	28,34	154,8
	Итого завтрак:		18,78	32,87	93,97	784,80
	Обед					
97	Суп картофельный	250	2,4	2,8	24,43	132,25
321	Капуста тушеная	100	2,07	2,67	13,4	85,9
279	Тефтели из говядины	60	74	7,4	12,3	235
348	Компот сухофрукт.	200	0,38	-	31,4	127,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		16,25	13,54	115,13	738,35
	Итого всего:		35,03	46,41	209,10	1523,15

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	15 день					
	Завтрак					
219	Сырники из творога	100	9,2	10	19,8	206
326	Соус молочный	50	0,47	1,11	3,38	25,5
386	Какао с молоком	200	5,6	6,4	7,6	110
	Вафли	2 шт.	1,02	21,96	32,76	336
	Итого завтрак:		16,29	39,47	63,54	677,50
	Обед					
87	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,7	4,9	8,7	84,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
265	Плов из окорочков	150	17,2	6,6	27,6	239
23	Помидоры, огурцы свежие	50/50	1	6,1	6,9	87
348	Компот курага	200	0,38	-	31,4	127,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		24,55	19,77	108,56	711,70
	Итого всего:		40,84	59,24	172,10	1389,20

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	16 день					
	Завтрак					
268	Котлеты-биточки особые	50	12,48	11,84	17,76	227,2
	Картофель отварной с масл.	100/5	3,6	6,9	26,3	180
	Помидоры, огурцы натур.	50/50	-	0,2	4,5	24
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	65
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого завтрак:		15,08	12,44	50,86	379,80
	Обед					
96	Рассольник ленинградский	250	4,1	5	16,5	136,5
	Сметана	10	0,27	1,5	0,36	16
84	Поджарка с филе курицы	50	12,64	11,68	9,44	193,6
	Гречка отварная рассыпная	100	5,01	4,19	27,15	166,4
348	Компот из сухофруктов	200	0,38	-	31,4	127,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		26,60	23,25	118,84	797,70
	Итого всего:		41,68	35,69	169,70	1177,50

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	17 день					
	Завтрак					
225	Оладьи со мол. сгущ.	100/20	12,8	5,8	41	238
379	Какао с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8
452	Печенье	2 шт.	2,0	0,25	38,75	190
	Конфеты желейные	2 шт.				
	Итого завтрак:		18,38	8,73	108,09	579,80
	Обед					
42	Суп из рыбных консервов	250	10,175	2,6	16,65	15,85
294	Котлета рубленая из бройлера цыплят с маслом	80/10	12,96	19,36	12,48	280
143	Рагу из овощей	105	1,4	8,2	10,5	121
348	Компот из св. яблок	200	0,38	-	31,4	127,2
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21	106
	Итого обед:		28,91	30,83	104,63	837,05
	Итого всего:		47,29	39,56	212,72	1416,85

№ рецептур	Наименование продуктов	7 – 10 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	18 день					
	Завтрак					
243	Сосиска отварная	50	5,5	12	0,8	137
321	Макароны отв. с маслом	100	2,07	2,67	13,4	85,9
	Чай с сахаром	200	4,23	3,93	19,86	126,84
	Масло порц., сыр порц.	10/20	0,1/5,06	8,2/5,06	0,1/6,47	75/80
	Хлеб пшен.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
338	Фрукты по сезону	200	-	-	12,6	52
	Итого завтрак:		14,20	19,00	46,66	465,34
	Обед					
103	Суп картоф. с макар. издел.	250	2,53	2,75	24,23	135,5
229	Поджарка свиная	50/50	10,2	4,9	4,8	104
138	Рис отварной	100	2,51	4,07	27,6	157,1
348	Компот из сухофруктов	200	0,38	-	31,4	127,2
447	Кекс	60	4,92	11,1	30,84	243
	Хлеб пшен./ржан.	30/20	4,0	0,67	21,0	106
	Итого обед:		24,54	23,49	139,87	872,80
	Итого всего:		38,74	42,49	186,53	1338,14