

Согласовано: _____

Директор МБОУ СОШ №100 Поныткин Б.В.

« ____ » _____ 202 ____ год

Утверждаю: _____

Дунаева Елена Евгеньевна

« ____ » _____ 202 ____ год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

по столовой МБОУ СОШ №100 по организации питания детей 7-11 лет
летний лагерь

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
1 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
333/2004	Макароны с сыром	8,03	11,21	26,82	240,83	150
685/2004	Чай с сахаром	0,18	0,04	13,75	53,14	200
	Яйцо вареное	4,78	4,05	0,25	56,5	40
ТТК №46	Булочка сдобная	4,43	3,75	25,43	152,6	50
ТТК№215	Мандарины	0,75	0,18	8,55	37,29	100
	ОБЕД					
ТТК№217	Огурцы свежие	0,47	0,06	2,04	9,33	60
134/2004	Суп крестьянский с крупой, с мясом, со сметаной	5,5	9,31	15,77	166,56	250/12,5/10
ТТК№391	Запеканка картофельная с мясом	15,69	17,77	32,89	351,39	200
634/2004	Компот из яблок и смородины	0,26	0,14	26,11	101,28	200
	Хлеб пшеничный	2,14	0,24	12,8	63,27	30
	Хлеб славянский	2,64	0,42	15,18	70,69	30
	Итого	44,31	47,06	175,59	1289,16	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
2 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
304/2004	Каша боярская (из пшена с изюмом) с маслом	9,69	14,04	42,4	331,34	200/10
687/2004	Чай с сахаром и лимоном	0,24	0,05	14,07	55,61	200/7
ТТК№97/2004	Сыр	4,9	4,7	0,0	63	20
736/2004	Булочка сдобная	4,45	3,71	24,86	150,09	50
ТТК№305	Яблоко	0,38	0,35	10,56	44,45	100
	ОБЕД					
30/2008	Салат из свежих помидоров	0,51	5,95	2,28	63,81	60
137/2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	4,13	3,74	19,12	124,5	250/10
450/2004	Шницель натуральный рубленый	17,56	17,84	9,35	265,97	90
534/2004	Капуста тушеная	3,42	3,9	18,31	114,36	150
638/2004	Компот из кураги	1,02	0,06	32,96	124,76	200
	Хлеб пшеничный	3,57	0,4	21,34	105,45	50
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	52,66	55,18	210,7	1521,93	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
3 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
510/2004	Каша полтавская молочная с маслом	8,22	11,76	50,98	334,89	200/10
694/2004	Какао на молоке	3,71	3,5	23,99	135,79	200
ТТК № 28	Рогалик с маком	3,4	3,86	23,53	141,15	50
ТТК № 305	Киви	0,75	0,35	10,83	48,68	100
	ОБЕД					
16/2008	Салат из свежих огурцов	0,38	11,8	1,67	113,32	60
124/2004	Щи из свежей капусты с картофелем, с говядиной, со сметаной	4,89	6,43	11,37	119,36	250/12,5/10
37/2004	Рыба тушеная в томате с овощами	10,38	7,13	6,2	128,52	50/50
520/2004	Пюре картофельное	4,16	6,94	28,2	190,43	200
636/2004	Компот из апельсин	0,42	0,09	31,93	123,97	200
	Хлеб пшеничный	3,57	0,4	21,34	105,45	50
		43,37	52,77	228,63	1536,52	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
4 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
510/2004	Каша манная молочная с маслом	7,81	11,57	47,58	322,13	200/10
692/2004	Кофейный напиток на молоке	2,67	2,81	22,58	121,01	200
ТТК№45	Сдоба Выборгская	5,53	5,59	44,3	244,93	75
ТТК№205	Абрикосы	0,85	0,09	10,1	42,31	100
	ОБЕД					
13/2004 Удм.	Салат «Сезонный»	0,65	2,99	5,45	49,2	60
132/2004	Рассольник ленинградский с мясом	5,5	6,6	16,2	148	250/12,5
68/2004	Биточки по-белорусски	17,81	19,08	1,97	250,09	90
587/2004	Соус томатный	0,48	2,1	3,16	32,96	50
516/2004	Макаронные изделия отварные	4,92	4,32	29,93	177,86	150
631/2004	Компот из свежих яблок	0,15	0,14	26,02	100,61	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	52,02	58,0	241,7	1668,23	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
5 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
106/2008	Запеканка из творога со сгущенным молоком	25,95	31,32	42,86	555,45	150/50
685/2004	Чай с сахаром	0,18	0,04	13,75	53,14	200
766/2004-1	Сдоба московская	4,13	2,37	29,46	154,55	50
ТТК№310	Нектарин	1	0,17	10,1	44,66	100
	ОБЕД					
ТТК2024/03/19	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	0,62	5,98	3,49	69,01	60
60/2008	Уха с взбитым яйцом (минтай)	7,05	5,29	14,69	133	250/25
454/2004	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	13,52	9,52	7,16	167,62	90
587/2004	Соус томатный	0,48	2,1	3,16	32,96	50
512/2004	Рис припущенный	3,52	4,32	37,15	202,13	150
ТТК№2023/06/14	Компот из свежих плодов (яблоки, персики)	0,24	0,09	26,02	100,37	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	62,33	62,05	219,79	1673,22	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
6 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
340/2004	Омлет натуральный	8,75	10,51	2,15	137,84	100
510/2004	Каша овсяная молочная с маслом	9,33	14,07	48,31	349,24	200/10
685/2004	Чай с сахаром	0,18	0,04	13,75	53,14	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
ТТК№301	Апельсины свежие	0,85	0,18	9,37	40,88	100
	ОБЕД					
16/2004	Салат из свежих огурцов	0,51	15,73	2,22	151,1	80
140/2004	Суп картофельный с клецками и мясом	5,44	5,31	16,59	134,12	250/12,5
81/2008	Фрикадельки «Петушок»	15,79	7,93	12,4	181,98	100
534/2004	Капуста тушеная	3,42	3,9	18,31	114,36	150
ТТК2024/03/16	Компот из урюка	1,01	0,06	38,87	139,63	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	53,78	58,78	209,0	1546,98	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
7 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
510/2004	Каша пшеничная молочная с маслом	8,52	12,12	47,23	328,5	200
692/2004	Кофейный напиток на молоке	2,67	2,81	22,58	121,01	200
97/2004	Сыр	4,94	4,68	0,0	63,11	20
ТТК №46	Булочка сдобная	4,43	3,75	25,43	152,6	50
ТТК№215	Мандарины	0,75	0,18	8,55	37,29	100
	ОБЕД					
6/2004	Салат «Газалык»	0,78	5,94	6,1	79,04	60
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем с курицей, со сметаной	4,15	6,98	14,05	131,52	250/12,5
443/2004	Плов из говядины	19,05	20,56	55,52	482,4	50/200
631/2004	Компот из вишни	0,3	0,07	26,31	102,57	200
	Хлеб пшеничный	2,14	0,24	12,8	63,27	30
	Хлеб славянский	2,64	0,42	15,18	70,69	30
	Итого	<i>50,12</i>	<i>57,64</i>	<i>229,73</i>	<i>1618,28</i>	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
8 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
119/2008	Каша «Дружба» молочная	7,1	4,35	43,11	238,21	200
685/2004	Чай с сахаром	0,17	0,04	14,05	54,12	200
97/2004	Сыр	4,94	4,68	0,0	63,11	20
96/2004	Масло сливочное	0,05	7,26	0,07	65,8	10
ТТК №46	Булочка сдобная	4,43	3,75	25,43	152,6	50
ТТК №305	Киви	0,75	0,35	10,83	48,68	100
	ОБЕД					
ТТК №128	Помидоры свежие	0,62	0,11	2,84	14,33	60
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с курой	8,42	6,77	21,06	173,86	250/12,5
451/2004	Биточки рыбные	12,0	7,46	13,0	165,65	90
ТТК №219	Масло сливочное	0,05	7,26	0,07	65,8	10
520/2004	Пюре картофельное	3,12	5,2	21,16	142,82	150
631/2004	Компот из свежих яблок	0,15	0,14	26,02	100,61	200
	Хлеб пшеничный	3,57	0,4	21,34	105,45	50
	Хлеб славянский	3,48	0,53	18,61	94,96	50
	Итого	<i>48,1</i>	<i>47,4</i>	<i>26,46</i>	<i>1436,35</i>	

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
9 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
333/2004	Макароны с сыром	8,03	11,21	26,82	240,83	150
685/2004	Чай с сахаром	0,17	0,04	14,05	54,12	200
	Яйцо вареное	4,78	4,05	0,25	56,5	40
ТТК №46	Булочка сдобная	4,43	3,75	25,43	152,6	50
ТТК№305	Яблоко	0,38	0,35	10,56	44,45	100
	ОБЕД					
ТТК№217	Огурцы свежие	0,47	0,06	2,04	9,33	60
148/2004	Суп с макаронными изделиями с курой	5,59	7,3	17,16	155,18	250/12,5
65/2008	Бифштекс «Школьный»	20,78	20,42	4,7	285,67	90
512/2004	Рис припущенный	3,5	4,3	35,7	199	150
638/2004	Компот из изюма	0,35	0	28,2	107,49	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	54,14	52,25	198,02	1467,65	

Зав. производством
Калькулятор

О.А.Кучуганова
Р.И. Муллахметова

МЕНЮ
Летний лагерь школы №100
10 день

день недели:

Сезон: лето

№ по сборн. рецептуры	Наименование блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич. Ценность, Ккал.	Выход
	ЗАВТРАК					
106/2008	Запеканка из творога со сгущенным молоком	25,95	31,32	42,86	555,45	150/50
685/2004	Чай с сахаром	0,18	0,04	13,75	53,14	200
ТТК № 25	Сдоба с повидлом	4,87	3,92	43,55	224,66	75
ТТК№205	Абрикосы свежие	0,85	0,09	10,1	42,31	100
	ОБЕД					
43/2004	Салат из свежей капусты	0,9	2,98	6,44	53,55	60
109/2008	Суа Пуштые шyd с курой	6,71	6,33	19,84	160,85	250/12,5
498/2004	Котлеты рубленные из птицы	15,91	8,33	16,7	202,48	90
587/2004	Соус томатный	0,48	2,1	3,16	32,96	50
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	8,67	5,94	43,95	252,73	150
ТТК№134	Напиток шиповника	0,3	0,12	27,84	106,1	200
	Хлеб пшеничный	2,86	0,32	17,07	84,36	40
	Хлеб славянский	2,78	0,42	14,89	75,97	40
	Итого	70,43	61,91	260,16	1844,56	