

Утверждаю

Директор ОГБОУ «Михайловская
школа-интернат»



В.В. Цетинин

2024 г.

МЕНЮ

Летнего - оздоровительного лагеря

ОГБОУ «Михайловская школа-интернат»

2024 год

МЕНЮ

ЛЕТНЕГО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
лагеря

ОГБОУ «Михайловская
школа-интернат»

2024 год

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшённая молочная с маслом	200/5	6,7	7,9	31,7	224	208
Омлет натуральный с маслом	200/10	10,6	15,6	1,8	190	234
Бутерброд с маслом и сыром	50/20	4	0,54	23,8	196	2
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	300
Обед						
Суп рыбный с крупой	250/10	8,7	2,7	24,51	158	73
Рис отварной	180/5	4,4	4,3	45,2	241	69
Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	132
Салат «Здоровье»	80	16	3,6	5,7	62	34
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	310
Полдник						
Плюшка новомосковская	200	15,6	11,6	102,3	583	286
Сок	200	1	0	25,4	110	Пр.4
Банан	100	1,5	0,5	21	96	ГОСТ
ИТОГО		83,7	63,36	401,61	2670	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	180/5	7,0	9,0	39,2	266	191
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/5	6,7	9,6	13,2	167	2
Сосиски	100	5,0	11,7	0,8	238	131
Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	9,9	35	300
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	8,25	13,36	137,5	58
Котлета куриная	120/10	21,6	17,5	17,4	315	136
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	146
Салат из моркови с сахаром	80	1,0	0,06	0,8	36	16
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Кисель	200	0,1	0,1	27,6	109	331
Полдник						
Печенье овсяное	30	2,6	3,0	10,3	87,9	П/р
Груша	100	0,4	-	10,7	44,42	339
Йогурт	200	29	51	18,7	124	386/2015
ИТОГО		88,2	117,78	258,96	653,54	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом	180	7,3	8,9	32	238	192
Йогурт отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209/11
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	2
Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	304
Обед						
Суп гороховый	200	6,4	3,5	25,5	161	65
Салат из свежих помидоров	80	1,1	0,2	3,8	24	13
Макаронные отварные с маслом	180/5	6,6	5	40	235	227
Сосиски	100	5	11,7	0,8	238	131
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	311
Полдник						
Вафли	20	0,5	0,7	15,5	41	ГОСТ
Сок	200	1	0,2	25,4	120	Пр/4
ИТОГО		47,2	47,54	263,6	1838	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная гречневая со сливочным маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268	193
Омлет натуральный	200/10	10,6	15,6	1,8	190	234
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	306
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	3,4	5,2	15,8	124	61
Капуста тушеная	180	3,9	5,9	17	136	148
Курица отварная	80	19,8	15,3	9,2	255	10
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Компот из сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	310
Полдник						
Овсяное печенье	30	2,6	3,4	10,3	87,9	Пр/11
Банан	100	1,5	0,5	21	96	ГОСТ
Сок	200	1		25,4	110	Пр/4
ИТОГО		70,2	56,73	280,9	2075,9	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	180/5	5,7	8	30,6	217	210
Запеканка из творога	180	33	23,8	42,1	517	239
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	3
Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	9,9	35	300
Обед						
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/10	1,7	4,2	12,3	96	56
Каша гречневая	180/5	10,1	6,3	41,7	268	183
Фрикадельки в соусе	100/40	14	12,2	10,1	207	107
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	14
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	238	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Кисель	200	0,1	0,1	27,6	109	331
Полдник						
Пряник	50	3	2,4	37,6	184	Пр,2011
Йогурт	115	29	51	18,7	124	386/2011
Яблоко	100	0,2	0,2	4,9	24	338/2011
ИТОГО		113,8	117,37	335,2	2403	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронны отварные с сыром	180/10	9,4	15,5	34,8	320	228
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209/2011
Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	9,9	35	300
Обед						
Ши из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	5,85	8,45	93,5	55
Гречка отварная с маслом	180/5	10,1	6,3	41,7	268	183
Гуляш из говядины	100	16,4	17,1	2,7	232	97
Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89	320
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Салат из моркови и яблок	80	0,9	3,4	8,4	67	19
Полдник						
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	66	Пр,4
Банан	100	1,5	0,5	21	96	340/2011
Сок	200	1		25,4	110	Пр,4
ИТОГО		55,11	54,54	341,31	1849,5	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка из творога	180	33	23,8	42,1	517	239
Сосиски	100	5,0	11,7	0,8	238	131
Макаронные изделия с маслом	200/5	6,6	4,7	39,4	230	227
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	238	196	ГОСТ
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	304
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	3,4	5,2	15,8	124	61
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	139
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Салат «Школьный»	100	1,2	5,9	5,1	78	32
Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	9,9	35	300
Полдник						
Пицца «Детская»	100	18,6	12,7	34,8	332	276
Йогурт	115	29	51	18,7	124	386/2015
ИТОГО		144,3	158,61	310,4	2989	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом	200/5	6,7	7,9	31,7	224	186
Дрожь отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	209/2011
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	306
Обед						
Суп гороховый на курином бульоне	250	7,9	3,7	31,5	202	65
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	146
Печень по-строгановски	100/50	20,6	14,6	2,5	224	130
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,6	51	13
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	310
Полдник						
Вафли	20	0,5	0,7	15,5	41	ГОСТ
Сок	200	1	0,2	25,4	120	Пр.4
ИТОГО		62,7	46,58	276,1	1914	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5,2	7,2	36,1	231	191
Сырники со сливочной	200	22,3	26,5	37,2	479	241
Чай с сахаром	200/5	0,1	0,03	9,1	35	300
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Обед						
Суп лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96	68
Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,4	4,3	45,2	241	187
Рыба припущенная	80\40	25,2	12,8	2,0	224	79
Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	14
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Напиток ягодный	200			23,5	8,9	320
Полдник						
Печенье овсяное	30	2,6	3,0	10,3	87,9	Пр.4
Сок	200	1	0,2	25,4	120	Пр.4
ИТОГО		76,7	63,7	300,2	2172,8	

10 день

Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые свойства (гр.)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	180/5	7,9	8,1	32,1	234	193
Бутерброд с маслом и сыром	30/5	5,0	7,1	14,5	144	2
Сосиски	47	4,7	9,9	0,4	110	131
какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	306
Обед						
Рассольник «Ленинградский»	250/10	2,1	5,2	12,4	119	56
Плов из курицы	200/100	19,6	28,3	31,6	466	138
Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,6	3,8	2,9	48	
Хлеб пшеничный	50	4	0,54	23,8	196	ГОСТ
Хлеб ржаной	100	4,7	0,7	49,8	214	ГОСТ
Кисель из концентрата	200	0,1	0,1	27,6	109	331
Полдник						
Пряник	50	3	2,4	37,6	184	ГОСТ
Йогурт	115	29	51	18,7	124	ГОСТ84
ИТОГО		84	120,24	268	2042	