

Утверждаю

Врио директора школы

С.Н.Трифонов

«01» 2025 г.

Согласовано

Начальник лагеря

Н.И.Курбакова

«01» 2025 г.

Примерное меню

в летнем оздоровительном лагере дневного
пребывания на базе МОУ «СОШ №3 г.
Балабаново»

Врио директора

Трифонов С.Н.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник 4 рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
макароны с сыром	340	200	3,14	3,6	1,3	334
кофейный напиток	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
бутерброд с колбасой		35	5,2	7,5	7,3	123
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
конфеты шоколадные		100	3,3	10	19,9	179
ИТОГО			21,89	29,1	77,8	916
ОБЕД						
суп картоф. С крупой	138	250	9,1	7,9	14,5	166
гуляш	431	100	7,9	16,8	0,3	176,2
гречка отварная	214	200	2,6	5,3	14,3	116
кисель	648	200	0	0	21,1	81
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
огурец свежий		50	0,3		1,45	8
фрукты		100	0,3		8,6	47
сок		200	0,6		32,2	130
ИТОГО			47,45	62,35	185,53	1796,2

Врио директора

Handwritten signature

Аризоньва С.И.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
омлет	340	200	10,57	11,25	68,96	429,1
какао	693	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
бутерброд с колбасой	6	36	5,2	7,5	7,3	122
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			26,02	26,75	125,56	831,1
ОБЕД						
суп рыбный	148	250	6,5	2,6	0,2	50
котлета мясная	451	100	17,89	2,5	4,77	109,3
рис отварной	511	200	3,26	4,68	8,04	123,9
компот лимонный	699	200	1,04	0	26,96	107,44
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
сок		200	0,6		32,2	130
фрукты		100	0,6		15,4	72
ИТОГО			66,92	43,78	239,01	1686,04

руководитель

[Подпись]

Брижидина С.И.

	№ рецепта сборник рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
каша рисовая	297	150	3,04	4,69	11,64	101,23
кофейный напиток	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
бутерброд с маслом	1	25	1,57	8,41	9,8	115
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			14,86	21,1	70,74	496,23
ОБЕД						
суп картофельный с фасолью	146	250	8,04	5,16	25	195
тефтели	587/489	100	28,6	3,41	7,63	176
макароны отварные	516	200	4,05	4,12	19,5	158
компот из яблок	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
помидор свежий		50	0,3		1,45	7
сок		200	0,6		32,2	130
фрукты		100	7,1	6,4	70,4	362
ИТОГО			68,51	43,44	256,3	1736,43

Врио директора



Андропова С. Н.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
пельмени		200	24	24	58	550
чай сладкий	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	115
бутерброд с маслом	1	25	1,57	8,41	9,8	122
ИТОГО			29,57	36,41	106,5	843,2
ОБЕД						
щи со свежей капустой	139	250	3,74	1,7	10,18	72,82
бефстроганов	423	75	13,7	18,8	2,9	229,3
гречка отварная	508	200	9,43	6,32	46,69	281
компот из свежих яблок	631	200	1,04	0	26,9	107,44
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
огурец свежий		50	0,3		1,45	8
фрукты		100	0,3		8,6	40
ИТОГО			62,84	66,48	218,5	1737,76

руководителя

И.С.

Брижидова С.И.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
творожная запеканка	366	200	21,4	29,14	62,6	603
чай сладкий	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			31,65	37,14	111,9	883
ОБЕД						
рассольник по -ленингр.	132	250	3,38	1,9	12,24	157
рыба припущенная	377	100	15,6	4,2	7,56	185
картоф. Пюре	520	200	8,55	7,23	41,18	270,51
кисель	639	200	1,04	0	26,96	107,44
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
огурец свежий		50	0,3		1,45	8
фрукты		100	0,3		8,6	72
ИТОГО			65,58	53,72	225,17	1838,95

ЮМО директора

[Подпись]

Брижиданова С.К.

	№ рецепта сборник рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
суп молочный с макар.изд.	333	200	5,4	6,17	21,3	167
чай сладкий	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
сок		200	0,6		32,2	130
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
бутерброд с маслом	1	25	1,57	8,41	9,8	115
ИТОГО			17,82	22,58	112,6	692
ОБЕД						
борщ со св. кап.	110	250	3,78	2	15,5	112,5
куры с соусом	494	100	35	22,8	0	384
рис отварной	511	200	3,26	4,68	8,04	123,9
компот из св. яблок	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
огурец свежий		50	0,3		1,45	8
фрукты		100	0,3		8,6	72
ИТОГО			65,42	55,31	175,57	1604,6

руководитель

С.И. Трифонов

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
макароны с сосиской	160	200	7	7,9	24,7	211
кофейный напиток	692	200	1,4	1,6	21,4	101
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			18,45	17,5	81,3	535,8
ОБЕД						
борщ	110	250	1,5	3	9,8	76
плов с мясом	444	200	8,6	4,2	21,4	185
огурец свежий		50	0,3		1,45	8
кисель	648	200	0	0	21,1	81
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
фрукты		100	0,3		27,4	72
кексы		100	7,1	6,4	70,4	362
сок		200	0,6		32,2	140
ИТОГО			41,61	34,35	280,33	1615,8

руководитель

[Подпись]

Трифонова С.И.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
каша молочная манная	297	200	2,4	0,1	19,8	116
кофейный напиток	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
бутерброд с сыром	3	35	5,2	7,5	7,3	123
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
вафли		100	6,6	8,5	72,4	417
ИТОГО			24,45	24,1	148,8	936
ОБЕД						
суп гороховый	140	250	2,9	2,5	21	135
картоф. пюре	520	200	8,55	7,23	41,18	270,51
котлета рыбная	508	100	3,3	7,9	20,7	171
компот апельсиновый	699	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
помидор		50	0,3		1,45	7
сок		200	0,6		32,2	130
фрукты		150				
ИТОГО			45,06	44,98	294,71	1861,71

руководитель

И.И.

Трифорова С.К.

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
каша пшеничная с молоком	297	200	6,28	9,38	22,5	200,14
кофейный напиток	685	200	0,2	0	14,1	56,2
хлеб пшеничный		50	3,8	4	24,6	117,5
бутерброд с сыром	3	35	5,2	7,5	7,3	123
сок		200	0,6		32,2	130
ИТОГО			16,08	20,88	100,7	626,84
ОБЕД						
суп карт. С мясными фрик.	138	250	12,74	0,6	9,22	105,44
котлета рубленая с капустой и соусом	455	108/50	11,76	4,74	4,35	100
макароны отварные	322	200	13,3	10,8	138,8	682,6
кисель	648	200	0	0	21,1	81
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
фрукты		100	0,5		27,4	43
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
мороженое		60				
ИТОГО			65,39	44,27	327,45	1901,18

ВРИО директора

С.М. Трифорова

	№ рецепта сборник рецептур	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
оладьи с джемом	297	150/10	4,4	2,4	17,4	112
чай с сахаром	685	200	0,2	0	14,1	56,2
пастила		60	3,8	4	24,6	117,5
бутер. с сыром	6,00	36,00	5,2	7,5	7,3	122
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			19,85	17,9	74	514
ОБЕД						
суп рисовый с мясом	138	250	1,8	2,7	14,7	101,1
курица отварная	494	100	35	22,8	0	372,2
картоф.пюре	520	200	8,55	7,23	41,18	270,51
компот из св. яблок	639	200	1,04	0	35,8	153
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
помидор свежий		50	0,3		1,45	7
сок		200	0,6		32,2	130
фрукты		100	0,6		15,4	72
ИТОГО			72,5	53,88	230,01	1775,81

ВМО директора

С. И. Трифонов

	№ рецепта	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность
	сборник рецептур		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
оладьи с джемом	297	150/10	4,4	2,4	17,4	112
чай с сахаром	685	200	0,2	0	14,1	56,2
пастила		60	3,8	4	24,6	117,5
бутер. с сыром	6,00	36,00	5,2	7,5	7,3	122
йогурт		125	6,25	4	10,6	106,3
ИТОГО			19,85	17,9	74	514
ОБЕД						
суп рисовый с мясом	138	250	1,8	2,7	14,7	101,1
курица отварная	494	100	35	22,8	0	372,2
макароны отварные	516	200	6,06	6,15	29,25	189,15
компот из св. яблок	639	200	1,04	0	35,8	153
хлеб ржаной		50	4,76	3,25	15,28	156
помидор свежий		50	0,3		1,45	7
сок		200	0,6		32,2	130
фрукты		100	0,6		15,4	72
ИТОГО			70,01	52,8	218,08	1694,45

руководитель

[Подпись]

Брифонова С.В.