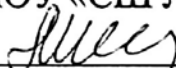


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»
г.Николаевска Волгоградской области
(МОУ «СШ № 2» г.Николаевска)

СОГЛАСОВАНО
Начальник летнего
оздоровительного учреждения
«Радуга» на базе
МОУ «СШ № 2» г.Николаевска
 Е.Г. Минеева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СШ № 2» г.Николаевска
 А.Пономарева
2021 г.

МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ДНЕВНЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ «РАДУГА»
(для детей от 7 до 14 лет)
составлено по сборнику рецептур Лапшиной В.Т.

2021 г.

№ рецепт.	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
366	Запеканка из творога			75	12,8	9,15	11,6	183
596	Соус молочный			30	0,8	1,74	4,9	37,2
337	Яйцо куриное сваренное вкрутую	45	40	40	6,6	6,1	9,3	75
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
	Чай с сахаром с молоком			150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
627	Фрукты (яблоко)	100	80	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак:				26,8	26,49	59	545,2
	ОБЕД							
124	Щи капустой, картофелем с мясом говядины и кипячёной сметаной			200/25/10	1,6 6,6 0,3	3,4 4,3 1,5	8 - 0,3	70,4 65,45 16
437	Гуляш			50/50	13,9	6,5	4,0	132
516	Макароньы отварные со сливочным маслом			100	3,5	4,1	23,5	147
	овощи свежие (помидоры, огурцы)	70		60	0,5	0,12	1,62	9
486	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	94
	Плоды шиповника	20						
	сахар	20						
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				34,36	21,06	119,24	811,55
	Итого:				61,16	47,55	178,24	1356,75

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
340	Омлет натуральный с зеленым горошком			90\30	9 0,9	15,03	1,7 6,8	179 12
1	Бутерброд с маслом сливочным			25/10	1,1	9	6,8	115
693	Какао с молоком			200	4,9	5,0	32,5	190
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				16,2	29,03	51,55	536
	ОБЕД							
138	Суп картофельный с крупой			200	3	5,7	15,3	126
518	Картофель отварной			150	3	6,15	24,3	166,5
374	Рыба тушеная с овощами			80	2	4,88	20,56	121,6
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
707	Сок фруктовый (промышл)			200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				17,06	17,99	141,2	788,8
	Итого:				33,26	47,02	192,75	1324,80

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша молочная овсяная Геркулес вязкая со сливочным маслом			200\5	5,6	10,4	26,4	230
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				13,1	21,9	71	545
	ОБЕД							
138	Суп рисовый на курином бульоне			200	1,44	4,16	13,2	98
311	Цыпленок отварной			70	11,8	5,9	0,3	75,6
509	Каша рассыпчатая ячневая			100	3,2	4,1	21,3	137
582	Соус белый основной	30		30	0,9	2,3	1,9	32
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Всего за обед				26	17,72	127,94	753,3
	Итого:				39,1	39,62	198,94	1298,30

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша манная молочная с сахаром жидкая			200	3	0,4	32	146
686	Чай с сахаром			200/15	0,2	0	15	58
	Булочка кондитерская			50	8,2	6,2	66,2	336
	Фрукты (бананы)			80	0,9	0	11,8	50
	Всего за завтрак				12,3	6,6	125	590
	ОБЕД							
114	Борщ с мясом говядины и кипячёной сметаной			200/25/10	1,6 6,6 0,3	4,2 1,5 8,9	10,5 0,3	85 65,45 16
443	Плов			150	16,2	8,9	28,3	262,5
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
648	Кисель концентрированный	24		200	0	0	15,3	59
	Всего за обед				32,76	20,16	114,24	774,65
	Итого:				45,06	26,76	239,24	1364,65

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша молочная пшенная вязкая			200	5,8	9,2	31,8	240
693	Какао с молоком			200	4,9	5,0	32,5	190
1	Батон нарезной	35		35	3,3	1,26	23,8	119,7
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				14,3	15,46	96,7	589,7
	ОБЕД							
140	Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,3	2	16,8	96
469	Фрикадельки в соусе			40/40	7,8	8,7	10,0	150
	Соус томатный			40				
509	Каша гречневая рассыпчатая			100	5,6	7,2	27,5	202
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
707	Сок фруктовый (промышл)			200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				24,76	19,16	135,34	822,7
	Итого:				39,06	34,62	232,04	1412,40

№ рецепт.	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
366	Запеканка из творога			75	12,8	9,15	11,6	183
596	Соус молочный			30	0,8	1,74	4,9	37,2
337	Яйцо куриное сваренное вкрутую	45	40	40	6,6	6,1	9,3	75
1	Батон нарезной	35		30	3,3	1,26	23,8	119,7
	Чай с сахаром с молоком			150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
627	Фрукты (яблоко)	100	80	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак:				25,4	19,85	75,5	541,9
	ОБЕД							
124	Щи капустой, картофелем с мясом говядины и кипячёной сметаной			200/25/10	1,6 6,6 0,3	3,4 4,3 1,5	8 0,3	70,4 65,45 16
437	Гуляш			50/50	13,9	6,5	4,0	132
516	Макароны отварные со сливочным маслом			100	3,5	4,1	23,5	147
	овощи свежие (помидоры, огурцы)	70		60	0,5	0,12	1,62	9
486	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				34,36	21,06	119,24	811,55
	Итого:				61,16	47,55	178,24	1356,75

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша молочная рисовая вязкая			200	3	8	31,6	218
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
627	Фрукты (бананы)			80	0,9	0	11,8	50
	Всего за завтрак				11,1	19,5	79,4	543
	ОБЕД							
139	Суп картофельный с бобовыми			200	6,2	5,6	22,3	167
534	Капуста тушеная свежая			120	3	5,52	12,8	112,8
374	Рыба тушеная с овощами			80	2	4,88	20,56	121,6
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				19,86	17,26	146,9	812,10
	Итого:				30,96	36,76	226,3	1355,10

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша манная молочная с сахаром жидкая			200	3	0,4	32	146
686	Чай с сахаром			200/15	0,2	0	15	58
	Булочка кондитерская			50	8,2	6,2	66,2	336
627	Фрукты (бананы)			80	0,9	0	11,8	50
	Всего за завтрак				12,3	6,6	125	590
	ОБЕД							
151	Суп рисовый с мясом говядины			200\25	1,44	2,2	11,8	73
436	Жаркое по-домашнему			200	17,8	9,8	21,6	250
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
707	Сок фруктовый (промышл)			200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				34,9	17,56	114,44	763,15
	Итого				47,2	24,16	239,44	1353,15

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
228	Каша гречневая молочная со сливочным маслом рассыпчатая			200\5	8,8	4,8	34,8	224
693	Какао с молоком			200	4,9	5,0	32,5	190
1	Батон нарезной	35		30	3,3	1,26	23,8	119,7
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				17,3	11,06	99,7	573,70
	ОБЕД							
115	Борщ с фасолью мясом говядины			200/25	3 6,6	4,24 4,3	14,2 -	93 65,45
216	Картофель тушеный			150	3,1	10	27,8	181,5
413	Сосиска отварная молочная			50	5,6	12	0,8	133
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
648	Кисель концентрированный	24		200	0	0	15,3	59
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				26,36	31,8	117,94	818,65
	Итого:				43,66	42,86	217,64	1392,35

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша молочная пшеничная вязкая			200	5,8	9,2	31,8	240
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
627	Фрукты (бананы)			80	0,9	0	11,8	50
	Всего за завтрак				13,9	20,7	79,6	565
	ОБЕД							
133	Суп картофельный с мясом цыпленка-бройлера			200\25	6,6 4,2	6,6 2,1	17,1 0,1	153 27
492	Плов из птицы(цыпленок бройлер)			180	14,6	14,2	32,6	322
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				34,06	24,16	141,04	590,70
	Итого:				47,96	44,86	220,64	1155,70

№ рецепт.	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
366	Запеканка из творога			75	12,8	9,15	11,6	183
596	Соус молочный			30	0,8	1,74	4,9	37,2
337	Яйцо куриное сваренное вкрутую	45	40	40	6,6	6,1	9,3	75
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
	Чай с сахаром с молоком			150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
627	Фрукты (яблоко)	100	80	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак:				26,8	26,49	59	545,2
	ОБЕД							
124	Щи капустой, картофелем с мясом говядины и кипячёной сметаной			200/25/10	1,6 6,6 0,3	3,4 4,3 1,5	8 - 0,3	70,4 65,45 16
437	Гуляш			50/50	13,9	6,5	4,0	132
516	Макароньы отварные со сливочным маслом			100	3,5	4,1	23,5	147
	овощи свежие (помидоры, огурцы)	70		60	0,5	0,12	1,62	9
486	Напиток из плодов шиповника			200	0,4	0	23,6	94
	Плоды шиповника	20						
	сахар	20						
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				34,36	21,06	119,24	811,55
	Итого:				61,16	47,55	178,24	1356,75

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
340	Омлет натуральный с зеленым горошком			90\30	9 0,9	15,03	1,7 6,8	179 12
1	Бутерброд с маслом сливочным			25/10	1,1	9	6,8	115
693	Какао с молоком			200	4,9	5,0	32,5	190
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				16,2	29,03	51,55	536
	ОБЕД							
138	Суп картофельный с крупой			200	3	5,7	15,3	126
518	Картофель отварной			150	3	6,15	24,3	166,5
374	Рыба тушеная с овощами			80	2	4,88	20,56	121,6
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
707	Сок фруктовый (промышл)			200	1,0	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
	Всего за обед				17,06	17,99	141,2	788,8
	Итого:				33,26	47,02	192,75	1324,80

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша молочная овсяная Геркулес вязкая со сливочным маслом			200\5	5,6	10,4	26,4	230
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
1	Бутерброд с сыром	35/5/10		30/5/10	4,7	7,9	7,3	123
627	Фрукты (яблоко)	100	100	100	0,3	-	8,6	40
	Всего за завтрак				13,1	21,9	71	545
	ОБЕД							
138	Суп рисовый на курином бульоне			200	1,44	4,16	13,2	98
311	Цыпленок отварной			70	11,8	5,9	0,3	75,6
509	Каша рассыпчатая ячневая			100	3,2	4,1	21,3	137
582	Соус белый основной	30		30	0,9	2,3	1,9	32
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Всего за обед				26	17,72	127,94	753,3
	Итого:				39,1	39,62	198,94	1298,30

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	К
	ЗАВТРАК							
302	Каша манная молочная с сахаром жидкая			200	3	0,4	32	146
686	Чай с сахаром			200/15	0,2	0	15	58
	Булочка кондитерская			50	8,2	6,2	66,2	336
	Фрукты (бананы)			80	0,9	0	11,8	50
	Всего за завтрак				12,3	6,6	125	590
	ОБЕД							
114	Борщ с мясом говядины и кипячёной сметаной			200/25/10	1,6 6,6 0,3	4,2 1,5 8,9	10,5 0,3	85 65,45 16
443	Плов			150	16,2	8,9	28,3	262,5
	овощи свежие (помидоры, огурцы)			60	0,5	0,12	1,62	9
	Хлеб пшеничный			60	4,74	0,54	31,92	151,8
	Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	26,3	125,9
648	Кисель концентрированный	24		200	0	0	15,3	59
	Всего за обед				32,76	20,16	114,24	774,65
	Итого:				45,06	26,76	239,24	1364,65