

Утверждаю :
 Директор ГБОУ ЦО «Интеллект»
 « 26 » / 05 / 2023г
 Галаова Б.Н.



Примерное меню для летнего лагеря ГБОУ ЦО "Интеллект"

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ п/п	№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	6	7	8	9	
День 1	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
	209	Яйцо вареное	50	6,9	4,1	0,4	63,00	
	71	Икра кабачковая	60	0,91	2,11	5,89	46,19	
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04	
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за Завтрак:			440	15,1	16,91	47,95	406,38
	Обед							
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,44	1,60	1,41	39,80	
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80	
	245	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88	
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04	
	349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32		
Итого за Обед:			845	26,39	28,94	92,19	752,78	
Итого:			1285	41,49	45,85	140,14	1159,16	
День 2	Завтрак							
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	
		Макароны отварные с сыром	150	14,2	9,58	42,3	202,8	
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95	
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94	
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38	
	Итого за Завтрак:			480	18,17	17,44	79,41	442,84
	Обед							
	23	Салат из свежих помидор	60	1,08	4,18	4,62	78,56	
	101	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5	2,59	4,05	15,6	109,29	
	294	Котлеты куриные	90	9,29	8,81	7,06	144,69	
	139	Капуста тушеная	150	3,00	5,95	14,40	123,15	
	342	Компот из смородины	180	0,14	0,04	13,88	56,44	
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
Итого за Обед:			840	20,32	23,71	81,1	619,07	
Итого:			1320	38,49	41,15	160,51	1061,91	

День
3

5.06

Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
173	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	19,89	12,14	35,64	331,38
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак:		530	23,86	20	72,75	571,42
Обед:						
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	108,46
268	Соус «Болоньезе»	90	10,50	8,20	1,70	122,60
202	Макаронны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,31
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за Обед:		870	25,52	19,15	97,03	662,55
Итого:		1400	49,38	39,15	169,78	1233,97

День
4

7.06

Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
210	Омлет натуральный	100	9,0	6,7	2,0	169,8
45	Салат из зеленого горошка	60	2,33	0	8,52	94,12
382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак		490	18,63	17,36	52,18	561,09
Обед						
24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,94	2,85	3,47	72,96
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	
232	Хек запеченный	90	12,09	5,61	8,46	132,69
128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,27	4,71	22,03	143,59
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
Итого за Обед:		875	22,71	23,56	100,58	705,20
Итого:		1365	41,34	40,92	152,76	1266,29

День
5

8.06

Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
223	Запеканка из творога с повидлом, 130/20	150	19,89	12,14	35,64	331,38
377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за Завтрак:		480	23,86	20	72,75	571,42

	Обед						
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,60	1,41	39,80
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80
	293	Куры запеченные	90	17,56	9,45	5,08	175,61
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,35	6,32	29,69	193,04
	349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого за Обед:	875	28,5	24,95	92,24	707,51
		Итого:	1355	52,36	44,95	164,99	1278,93
День 6	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	209	Яйцо вареное	50	6,9	4,1	0,4	63,00
	71	Икра кабачковая	60	0,91	2,11	5,89	46,19
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого за Завтрак:	440	15,1	16,91	47,95	406,38
	Обед		1795	67,46	61,86	212,94	1685,31
	24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,94	2,85	3,47	72,96
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80
	291	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,24
	342	Компот из смородины св	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого за Обед:	845	25,94	28,01	93,50	759,52
		Итого:	2640	93,4	89,87	306,44	2444,83
День 7	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Макароны отварные с сыром	150	14,2	10,58	42,3	202,8
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого за Завтрак:	480	18,17	18,44	79,41	442,84
	Обед						
	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
	102	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	78,38
	260	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	182,34
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Картофджын	100	7,79	10,90	33,3	262,5
		Итого за Обед:	780	30,13	33,44	100,73	866,28
		Итого:	1260	48,3	51,88	180,14	1309,12

День 8 1606	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с повидлом, 130/20	150	19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		480	23,86	20	72,75	571,42
	Обед						
	23	Салат из свежих помидор	60	1,08	4,18	4,62	78,56
	98	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	202	Макароны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,31
	349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Итого за Обед:		845	24,18	25,98	117,37	800,02	
Итого:		1325	48,04	45,98	190,12	1371,44	
День 9 1906	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	210	Омлет натуральный	100	9,0	6,7	2,0	169,8
	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		490	17,33	18,92	52,18	561,09
	Обед						
	24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,94	2,85	3,47	72,96
	102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	9,94	95,30
	232	Хек запеченный	90	12,09	5,61	8,46	132,69
	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,27	4,71	22,03	143,59
	342	Компот из смородины	180	0,14	0,04	13,88	56,44
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Итого за Обед:		875	25,05	18,11	83,3	596,39	
Итого:		1365	42,38	37,03	135,48	1157,48	
День 10 2006	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с повидлом, 130/20	150	19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	Итого за Завтрак:		440	20,82	19,6	53,43	477,42

Обед						0,00
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
101	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5	2,59	5,05	15,6	118,29
294	Котлеты куриные с соусом томатным	90/30	9,29	8,81	7,06	144,69
202	Макароны отварные	150	6,2	4,58	42,3	235,22
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,14	0,04	13,88	56,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
Итого за Обед:		870	23,47	20,72	112,9	731,96
Итого:		1310	44,29	40,32	166,33	1209,38

День 11 2106	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	209	Яйцо вареное	50	6,9	4,1	0,4	63,00
	71	Икра кабачковая	60	0,91	2,11	5,89	46,19
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		440	15,1	16,91	47,95	406,38
	Обед						
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,44	1,60	1,41	39,80
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80
	245	Бефстроганов из говядины	90	15,45	15,44	5,03	220,88
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,35	6,32	29,69	193,04
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
Итого за Обед:		845	26,39	28,94	92,19	752,78	
Итого:		1285	41,49	45,85	140,14	1159,16	

День 12 2206	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Макароны отварные с сыром	150	14,2	9,58	42,3	202,8
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		480	18,17	17,44	79,41	442,84
	Обед						
	23	Салат из свежих помидор	60	1,08	4,18	4,62	78,56
	101	Суп картофельный с рисом и сметаной	200/5	2,59	4,05	15,6	109,29
	294	Котлеты куриные	90	9,29	8,81	7,06	144,69
	139	Капуста тушеная	150	3,00	5,95	14,40	123,15
	342	Компот из смородины	180	0,14	0,04	13,88	56,44
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
Итого за Обед:		840	20,32	23,71	81,1	619,07	
Итого:		1320	38,49	41,15	160,51	1061,91	

День 13 23.06	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	173	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		530	23,86	20	72,75	571,42
	Обед:						
	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
	102	Суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,22	13,23	108,46
	268	Соус «Болоньезе»	90	10,50	8,20	1,70	122,60
	202	Макаронны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,31
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
Итого за Обед:		870	25,52	19,15	97,03	662,55	
Итого:		1400	49,38	39,15	169,78	1233,97	

День 14 26.06	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	210	Омлет натуральный	100	9,0	6,7	2,0	169,8
	45	Салат из зеленого горошка	60	2,33	0	8,52	94,12
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак		490	18,63	17,36	52,18	561,09
	Обед						
	24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,94	2,85	3,47	72,96
	102	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	
	232	Хек запеченный	90	12,09	5,61	8,46	132,69
	128	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,27	4,71	22,03	143,59
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32	
Итого за Обед:		875	22,71	23,56	100,58	705,20	
Итого:		1365	41,34	40,92	152,76	1266,29	

День 15 27.06	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с повидлом, 130/20	150	19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		480	23,86	20	72,75	571,42

	Обед						
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,60	1,41	39,80
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80
	293	Куры запеченные	90	17,56	9,45	5,08	175,61
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	4,35	6,32	29,69	193,04
	349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого за Обед:	875	28,5	24,95	92,24	707,51
		Итого:	1355	52,36	44,95	164,99	1278,93
День 16	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	209	Яйцо вареное	50	6,9	4,1	0,4	63,00
28.06	71	Икра кабачковая	60	0,91	2,11	5,89	46,19
	382	Какао	180	3,37	2,85	14,71	100,06
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого за Завтрак:	440	15,1	16,91	47,95	406,38
	Обед		1795	67,46	61,86	212,94	1685,31
	24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,94	2,85	3,47	72,96
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,53	4,88	9,94	89,80
	291	Плов с курицей	150/90	19,11	19,56	40,69	415,24
	342	Компот из смородины	180	0,14	0,04	13,88	56,44
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого за Обед:	845	25,94	28,01	93,50	759,52
		Итого:	2640	93,4	89,87	306,44	2444,83
День 17	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
		Макароны отварные с сыром	150	14,2	10,58	42,3	202,8
29.06	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
		Итого за Завтрак:	480	18,17	18,44	79,41	442,84
	Обед						
	45	Салат из белокочанной капусты	60	1,03	1,56	8,52	94,12
	102	Суп с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	78,38
	260	Гуляш из говядины	90	14,77	12,3	3,14	182,34
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,35	6,32	29,69	193,0
	342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	55,86
		Картофджын	100	7,79	10,90	33,3	262,5
		Итого за Обед:	780	30,13	33,44	100,73	866,28
		Итого:	1260	48,3	51,88	180,14	1309,12

День 18 30.06	Завтрак						
	14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	223	Запеканка из творога с повидлом, 130/20	150	19,89	12,14	35,64	331,38
	377	Чай с сахаром и лимоном	180	0,05	0,01	10,16	41,95
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	94
	338	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за Завтрак:		480	23,86	20	72,75	571,42
	Обед						
	23	Салат из свежих помидор	60	1,08	4,18	4,62	78,56
	98	Суп крестьянский с крупой	200	1,74	4,95	11,7	98,31
	279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,70	11,60	12,88	198,72
	202	Макароны отварные	150	5,2	4,35	34,6	198,31
	349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	20,6	84,18
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	78,32
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за Обед:		845	24,18	25,98	117,37	800,02
	Итого:		1325	48,04	45,98	190,12	1371,44

Примечание: Расчет сырья, выхода готовых блюд произведен по Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 год. Фрукты включены по массе нетто. В блюдах используется исключительно йодированная соль.