

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
**ПЛОСКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

152646, Ярославская область, Угличский район, д. Заречье

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ ПЛОСКИНСКОЙ ООШ  
Г.Г. Веселова



**Примерное 5-дневное циклическое меню**  
для пришкольного лагеря с дневной формой пребывания  
на 2021 год  
(6 - ти часовое пребывание детей,  
двухразовое питание).

Составлено на основе:

Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений/ Сост. Г.В. Мараухина, И.В. Мозготт, И.Я. Яланузьян и др. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2006. – 156 с.

**1** день

№ п/п	Рецептура	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)					
				Химический состав			Калорийность (ккал)		
				белки	жиры	углеводы			
		<b>Завтрак</b>							
1.	№ 469	Рожки отварные с сыром	150/20	5,37	4,27	38,4			204,02
2.	стр. 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69			69,90
3.	№ 22	Масло сливочное (порциями)	15	0,09	12,38	0,135			112,20
4.	№ 629	Чай с сахаром и лимонов	200/15/7	0,26	-	15,29			59,36
		<b>Итого в день:</b>		<b>8,0</b>	<b>16,83</b>	<b>69,52</b>			<b>445,48</b>
		<b>Обед</b>							
1.	№ 120	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	8,06	7,64	10,9			142,3
2.	№ 300	Рыба отварная с маслом сливочным	50/5	10,8	4,0	0,3			79,95
3.	№ 472	Картофельное пюре	150	3,26	4,66	26,37			154,20
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45			53,50
5.	стр. 32	Огурец свежий порционно	30	0,24	-	0,9			4,5
6.	№ 627	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04			57,19
		<b>Итого в день:</b>		<b>23,74</b>	<b>16,48</b>	<b>65,96</b>			<b>491,64</b>
		<b>Всего в день:</b>		<b>31,74</b>	<b>33,31</b>	<b>135,48</b>			<b>937,12</b>

2 день

№ п/п	Рецептура	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)			
				Химический состав			Калорийность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1.	№ 284	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1
2.	№ 629	Чай с сахаром и лимоном	200\15\10	0,28 (0,2+0,08)	-	15,38 (15,04+0,34)	60,17 (57,19+2,98)
3.	Стр 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
4.	№ 22	Масло сливочное порциями 72,5%	15	0,09	12,38	0,14	112,2
<b>Итого в день:</b>							
<b>Обед</b>							
1.	№ 131	Суп картофельный с рыбой	250	7,31 (2,06+5,25)	3,28 (3,1+0,18)	18,99 (18,99)	130,11 (107,61+22,5)
2.	Стр 33	Помидор свежий порционно	30	0,18	-	1,26	5,7
3.	№394	Жаркое по домашнему	150\25	10,33 (7,47+2,86)	10,0 (4,9+5,1)	21,13 (21,13)	208,52 (73,87+134,65)
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 585	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,16	-	28,47	108,16
<b>Итого в день:</b>							
<b>Всего в день:</b>							
				32,95	43,44	115,58	957,36

3 день

№ п/п	Рецептура	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)			
				Химический состав			Калорийность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1.	Т4, стр.149	Каша рисовая молочная вязкая	205	7,77 (7,7+0,07)	9,15 (5,52+3,63)	47,07 (47,02+0,05)	290,28 (257,23+33,05)
2.	№ 122	Булочка «Осенняя»	60	4,22	6,41	34,81	205,03
3.	№591	Кисель из концентрата с витамином «С»	200	0,1	-	31,46	118,52
		<b>Итого в день:</b>		<b>12,09</b>	<b>15,56</b>	<b>113,34</b>	<b>613,83</b>
<b>Обед</b>							
1.	№ 148	Суп вермишелевый	250/20	12,06 (2,41+9,65)	14,94 (5,19+9,75)	17,17 (16,8+0,37)	247,26 (119,53+127,73)
2.	№ 393	Сосиска отварная	100	12,3	25,3	-	277,0
3.	№	Капуста тушеная	150	3,59	5,27	16,57	125,07
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 627-628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,04	57,19
		<b>Итого в день:</b>		<b>29,33</b>	<b>45,69</b>	<b>61,23</b>	<b>760,02</b>
		<b>Всего в день:</b>		<b>41,42</b>	<b>61,25</b>	<b>174,57</b>	<b>1373,85</b>

4 день		Рецептура	Наименование блюд	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда		
№ п/п	(изделия)				Калорийность (ккал)		
	Химический состав						
	белки	жиры	углеводы				
	<b>Завтрак</b>						
1.	Т.4 Стр 149	Каша манная молочная вязкая 2 вар	205	9,68	9,19	45,3	291,61
2.	№ 627-628 Стр 31	Чай с сахаром Хлеб белый	25	0,2	-	15,04	57,19
3.	Стр 112	*Груша свежая	100	0,36	-	9,63	37,8
4.		<b>Итого в день:</b>		<b>10,24</b>	<b>9,19</b>	<b>69,97</b>	<b>386,6</b>
	<b>Обед</b>						
1.	№ 139	Суп картофельный с вермишелью	250\20	8,89 (2,84+6,05)	9,15 (5,18+3,97)	23,95 (23,95)	207,84 (148,0+59,84)
2.	Стр 32	Огурец свежий порционно	30	0,24	-	0,9	4,5
3.	№472 стр. 31	Пюре картофельное Хлеб ржаной	150	3,26	4,66	26,37	154,20
4.	№ 646	Напиток Апелъсиновый Шницель	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.			200	0,2	-	25,8	98,12
6.		<b>Итого в день:</b>	50	<b>25,69</b>	<b>26,47</b>	<b>97,49</b>	<b>712,08</b>
		<b>Всего в день:</b>		<b>35,93</b>	<b>35,66</b>	<b>167,46</b>	<b>1098,68</b>

5 день

№ п/п	Рецептура	Наименование блюда	Выход	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)			
				Химический состав			Калорийность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
<b>Завтрак</b>							
1.	№ 161	Суп молочный вермишелевый	250	5,61	5,63	22,44	157,73
2.	№ 627-628	Чай с сахаром	200\15	0,2	-	15,04	57,19
3.	Стр 31	Хлеб белый	30	2,28	0,18	15,69	69,90
4.		*Йогурт	120	5,9	3,0	22,5	140
		<b>Итого в день:</b>		<b>13,99</b>	<b>8,81</b>	<b>75,67</b>	<b>424,82</b>
<b>Обед</b>							
1.	№ 138	Суп картофельный с горохом	250/20	11,95 (5,9+6,05)	9,27 (5,3+3,97)	22,16 (22,16)	214,49* (154,65+59,84)
2.	№482	Капуста тушеная	150	3,59	5,27	16,57	125,07
3.	№411	Бифштекс рубленый	53	13,18	13,72	0,24	176,92
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.		*Сок натуральный порционно в ассортименте	200	0,1	0,1	26,5	108,0
		<b>Итого в день:</b>		<b>30,0</b>	<b>28,54</b>	<b>77,92</b>	<b>677,98</b>
		<b>Всего в день:</b>		<b>43,99</b>	<b>37,35</b>	<b>153,59</b>	<b>1102,8</b>