

Согласовано:

Директор

МАОУ СОШ № 20



ООО «Ресторатор»

Утверждаю: Директор

Золотарева К.А.



Примерное меню для МАОУ СОШ № 20

городского лагеря

2026 год III смена

Возрастная категория

7-11 лет, 12 лет и старше*

*Примечание: выход блюдов для возрастных категорий 7-11 лет и 12 лет и старше совпадают (приложение №9 САН ПИН 2.3/2.4.3590-20)

ООО "Ресторатор"

1 день План 229 руб. 84 коп

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
35/2003	7,21	12,69	43,1	317	1,26	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	
591/1996	0,02	0	32,06	126	9,6	Кисель	200	
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50	
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13	Коржик молочный	100	
	19	27	172	1001	11	Итого	560	
<u>2.Обед</u>								
212/1996	1,96	6,11	9,72	101	10,36	Свекла тушеная в сметане	100	
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53	Суп картоф. с вермишелью со	250/10	
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2	Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50	
465/1996	4,6	7,33	46,34	275	0	Рис отварной	180	
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48	Компот из сухофруктов	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	37	30	147	1040	29	Итого	940	
Итого:	56	56	319	2041	40	Итого:	1500	

ООО "Ресторатор"

2 день План 1 см

2 обед План 1 СМ

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<u>1.Завтрак</u>						
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валетekom	50
687/1996	5,21	3,62	32,46	179	7,23 Пирожок с капустой с яйцом	80
	51	49	81	979	11	Итого 552
<u>2.Обед</u>						
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56 Маринад овощной	100
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05 Борщ из св. капусты со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2 Кура тушённая в соусе красном	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0 Макароны отварные	180
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8 Компот из кураги	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	45	55	129	1179	30	Итого 940
Итого:	95	104	211	2158	40	Итого: 1492

ООО "Ресторатор"

3 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
173/2011	8,62	13,4	44,01	333	1,3	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	
378/2011	1,58	1,8	17,35	87	0,75	Чай с молоком	200/15	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетком	50	
22,05/2015	4,27	9,19	41,47	266	7,61	Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	75	
	19	26	132	841	10	Итого	550	
<u>2.Обед</u>								
45/2011	1,45	3,83	7,89	71	23,62	Салат из свежей капусты	100	
129/1996	2,49	6,49	17,56	141	16,78	Рассольник ленинградский со	250/10	
275/2011	10,97	26,22	13,59	337	0	Зразы из свинины фаршированные	100	
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13	Картофельное пюре	180	
588/1996	0,36	0	33,16	128	0	Компот из изюма	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	24	45	127	1018	72	Итого	890	
Итого:	43	72	259	1859	81	Итого:	1440	

ООО "Ресторатор"

4 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

1.Завтрак

297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11	Запеканка творожная со сгущённым	170/30
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1	Чай с сахаром	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валеком	50
16/1999	5,54	14,3	57,15	376	0,01	Турбинка с повидлом	100
	39	55	146	1228	1	Итого	565

2.Обед

0/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6	Икра кабачковая	100
120/1996	2,17	7,18	9,63	121	69,77	Щи со сметаной	250/10
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0	Биточек из филе кури	100
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35	Рис припущенный с овощами	180
0/	1,4	0	28	108	80	Сок	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	37	27	128	914	155	Итого	890

Итого: 76 83 275 2142 156

Итого: 1455

ООО "Ресторатор"

5 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1.Завтрак						
181/2011	6,06	12,06	31,75	261	1,3 Каша молочная манная с маслом	200/10
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65 Кофейный напиток с молоком	200
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	о Батон школьный с валетekom	50
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15 Рулет фруктовый	100
	115	106	154	1297	2	Итого 560
2.Обед						
37/2011	1,07	15,16	7,92	177	5,84 Салат картофельный с консерв.	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7 Суп гороховый со сметаной	250/10
423/1996	12,64	43,09	15,22	499	3,72 Тефтели из свинины	100/30
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	о Каша гречневая рассыпчатая	180
586/1996	0,18	0,18	28,4	111	74,91 Компот из свежих яблок	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	о Хлеб ржано-пшеничный	50
	35	77	152	1523	99	Итого 920
Итого:	150	183	306	2820	101	Итого: 1480

ООО "Ресторатор"

6 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал		Вит С	
<u>1.Застрапак</u>							
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200	
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	о Батон школьный с валетekom	50	
34/СБ. № 1 голуб 1999 г	6	7,24	77,79	394	0,19 Коврижка ванильная с повидлом	100	
	51	52	127	1194	Итого	572	
<u>2.Обед</u>							
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56 Маринад овощной	100	
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05 Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2 Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50	
215/1996	3,26	8,62	19,1	179	88,57 Рагу овощное	180	
588/1996	0,36	0	33,16	128	о Компот из изюма	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	о Хлеб ржано-пшеничный	50	
	34	38	117	1002	Итого	940	
Итого:	85	91	244	2196	Итого:	1512	

ООО "Ресторатор"

8 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
<u>1.Завтрак</u>						
296/1996	24,78	32,43	56,99	613	0,95 Пудинг творожный со сгущённым	170/30
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1 Чай с сахаром	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валетеком	50
22/2015	5,95	12,46	55,32	356	10,15 Пирог "Тигренок" с яблоками	100
	36	47	156	1181	11	Итого 565
<u>2.Обед</u>						
0/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6 Икра кабачковая	100
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53 Суп картоф. с вермишелью со	250/10
56/2003	12,87	8,37	11,26	108	83,55 Голубцы "Любительские" с соусом	100/30
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35 Рис припущенный с овощами	180
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8 Компот из кураги	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	27	26	143	860	106	Итого 920
Итого:	63	73	299	2041	117	Итого: 1485

ООО "Ресторатор"

10-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

1.Завтрак

284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с ватетеком	50
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15 Рулет фруктовый	100
	146	135	119	1565		572
				4	Итого	

2.Обед

0/Табл. 24/1996	1,1	0,2	3,8	23	18,75 Помидор свежий	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7 Суп гороховый со сметаной	250/10
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0 Биточек из филе кури	100
215/1996	3,26	8,62	19,1	179	88,57 Рагу овощное	180
0/	1,4	0	28	108	80 Сок	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	40	26	111	917		890
				202	Итого	
Итого:	186	161	230	2482	206	1462

ООО "Ресторатор"

11-ый день План

11-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1.Завтрак						
297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11 Запеканка творожная со сгущённым	170/30
378/2011	1,58	1,8	17,35	87	0,75 Чай с молоком	200/15
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с ватетеком	50
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13 Коржик молочный	100
	41	55	159	1285	2	Итого 565
2.Обед						
0/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6 Икра кабачковая	100
110/1996	2,34	8,17	14,68	185	20,05 Борщ из св. капусты со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2 Кура тушённая в соусе красном	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0 Макароны отварные	180
349/2011	0,44	0	28,88	144	Компот из сухофруктов	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	44	49	123	1123	25	Итого 940
Итого:	85	103	282	2408	27	Итого: 1505

ООО "Ресторатор"

12-ый день План

12-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
1.Завтрак							
174/2011	5,9	12,09	42,33	304	1,26	Каша молочная рисовая с маслом	200/10
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65	Кофейный напиток с молоком	200
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с вадетеком	50
22/2015	5,95	12,46	55,32	356	10,15	Пирог "Тигренок" с яблоками	100
	20	29	149	931	12	Итого	560
2.Обед							
37/2011	1,07	15,16	7,92	177	5,84	Салат картофельный с консерв.	100
139/1996	3,2	4,58	20,99	141	16,53	Суп картоф. с вермишелью со	250/10
268/2011	20,3	45,51	17,27	561	1	Шницель из свинины	100
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	0	Каша гречневая рассыпчатая	180
588/1996	0,36	0	33,16	128	0	Компот из изюма	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	40	75	160	1488	23	Итого	890
Итого:	60	104	309	2419	35	Итого:	1450

ООО "Ресторатор"

13 - ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
296/1996	24,78	32,43	56,99	613	0,95 Пудинг творожный со сгущённым	170/30
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1/ИТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валеетком	50
93/2000 г	101,1	89,37	70,19	765	0,15 Рулет фруктовый	100
	131	124	171	1592		
				4		
					Итого	572
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56 Маринад овощной	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7 Суп гороховый со сметаной	250/10
461/1996	23,11	6,73	10,85	197	0 Биточек из филе кури	100
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13 Картофельное пюре	180
586/1996	0,18	0,18	28,4	111	74,91 Компот из свежих яблок	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	39	34	124	1035		
				128		
					Итого	890
					Итого:	1462
Итого:	170	158	295	2627	132	

ООО "Ресторатор"

14-ый день План

14-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
<u>1.Завтрак</u>								
35/2003	7,21	12,69	43,1	317	1,26	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	
628/1996	0,19	0,05	15,01	57	0,1	Чай с сахаром	200/15	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50	
16/1999	4,81	15,61	47,14	347	0,1	Турбинка с повидлом	75	
	17	30	134	876	1			Итого 550
<u>2.Обед</u>								
0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10	Огурцы свежие	100	
132/1996	2,32	6,36	11,53	119	37,4	Суп из овощей со сметаной	250/10	
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2	Кура тушённая в соусе красном	100/50	
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0	Макаронны отварные	180	
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48	Компот из сухофруктов	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
	44	43	117	1017	49			Итого 940
Итого:	60	74	251	1893	51			Итого: 1490

ООО "Ресторатор"

15-ый день План

15-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал		
1.Завтрак						
284/1996	40,39	43,1	4,9	586	0,74 Омлет натуральный	200
591/1996	0,02	0	32,06	126	9,6 Кисель	200
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валеетком	50
687/1996	6,62	4,05	44,24	243	6,48 Пирожок с картофелем	100
	52	49	110	1110	17	Итого 550
2.Обед						
О/табл. № 24 1996	0,8	3,5	4,7	54	3,6 Икра кабачковая	100
98/2011	2,24	5,24	13,76	233	42,5 Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/10
20/2007	15,01	14,98	5,36	217	1,46 Рыба кета под сырной корочкой	100
36/2003	4,67	7,85	46,39	279	1,35 Рис припущенный с овощами	180
588/1996	1,04	0	30,96	123	0,8 Компот из кураги	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
	28	34	130	1061	50	Итого 890
Итого:	80	83	240	2171	67	Итого: 1440

ООО "Ресторатор"

16-ый день План

10-ти блюд План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г	
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С			
1.Застра								
181/2011	6,06	12,06	31,75	261	1,3	Каша молочная манная с маслом	200	10
637/1996	2,99	2,55	23,1	116	0,65	Кофейный напиток с молоком	200	
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валежкой	50	
34/СБ. № 1 голуб 1999 г	6	7,24	77,79	394	0,19	Коврижка ванильная с повидлом	100	
							Итого	560
2.Обед								
212/1996	1,96	6,11	9,72	101	10,36	Свекла тушеная в сметане	100	
120/1996	2,17	7,18	9,63	121	69,77	Щи со сметаной	250	10
56/2003	12,87	8,37	11,26	108	83,55	Голубцы "Любительские" с соусом	100	30
472/1996	3,88	6,76	26,41	186	31,13	Картофельное пюре	180	
37/2007	0,68	0	24,26	98	220	Компот из шиповника	200	
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50	
							Итого	920
Итого:	46	54	271	1695	417		Итого:	1480

ООО "Ресторатор"

17-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
297/1996	28,28	39,01	45,4	640	1,11	Запеканка творожная со сгущённым	170/30
378/2011	1,58	1,8	17,35	87	0,75	Чай с молоком	200/15
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
102/1986	6,7	11,97	67,63	403	0,13	Коржик молочный	100
	41	55	159	1285	2	Итого	565
<u>2.Обед</u>							
570/1996	1,28	10,05	9,31	131	7,56	Маринад овощной	100
138/1996	6,25	8,53	20,49	255	14,7	Суп гороховый со сметаной	250/10
63/2003	22,02	9,58	12,33	224	1,2	Фрикадельки из филе кур с соусом	100/50
273/1996	6,96	6,48	41,6	258	0	Макаронь отварные	180
588/1996	0,36	0	33,16	128	0	Компот из изюма	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	42	37	146	1151	23	Итого	940
Итого:	83	91	305	2436	25	Итого:	1505

ООО "Ресторатор"

18-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1.Завтрак						
173/2011	8,62	13,4	44,01	333	1,3 Каша молочная пшеничная с маслом	200/10
629/1996	0,26	0,06	15,22	59	2,9 Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7
1/НТ ЦСМ	4,74	1,99	28,73	155	0 Батон школьный с валецеком	50
22,05/2015	4,27	9,19	41,47	266	7,61 Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	75
	18	25	129	813	Итого	557
2.Обед						
0/табл.24/1996	0,8	0,1	2,6	14	10 Огурцы свежие	100
98/2011	2,24	5,24	13,76	233	42,5 Суп крестьянский с рисом со сметаной	250/10
444/1996	28,28	28,38	3,97	327	1,2 Кура тушённая в соусе красном	100/50
463/1996	10,53	7,94	51,69	326	0 Каша гречневая рассыпчатая	180
349/2011	0,44	0	28,88	144	0,48 Компот из сухофруктов	200
0/	4,74	1,99	28,73	155	0 Хлеб ржано-пшеничный	50
0/	0,6	0,6	14,7	67	247,5 Яблоко	150
	48	44	144	1266	Итого	1090
Итого:	66	69	274	2079	Итого:	1647
Итого:	1511	1677	4895	39167		

за 18 дней