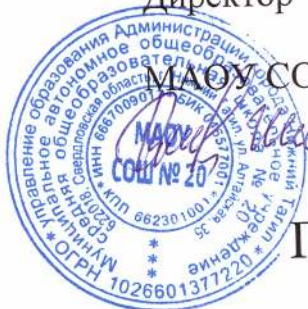


Согласовано:

Директор

МАОУ СОШ № 20



В.А. [Signature]

ООО «Ресторатор»

Утверждаю: Директор

Золотарева К.А.



К.А. Золотарева

Примерное меню для МАОУ СОШ № 20

городского лагеря

2025 год

Возрастная категория

7-11 лет, 12 лет и старше*

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

ООО "Ресторатор"

2 см 1 день План 221 руб.

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
174/2011	5.9	12.09	42.33	304	1.26	Каша молочная рисовая с маслом	200/10
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 валетekom	50
102/1986	3.32	5.29	33.84	195	0.07	Коржик молочный	50
	14	19	137	780	11	Итого	510
<u>2. Обед</u>							
0Табл. 24/1996	1.1	0.2	3.8	23	18.75	Помидор свежий	100
139/1996	3.2	4.58	20.99	141	16.53	Суп картоф. с вермишелью со сметаной	250/10
63/2003	22.02	9.58	12.33	224	1.2	Фрикадельки из филе кур с соусом красным	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
	36	24	141	962	37	Итого	940
Итого:	50	43	278	1742	48	Итого:	1450

ООО "Ресторатор"

2 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<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
1/НГ ЦСМ	4.74	1.99	28.73	155	0	Батон школьный с валеком	50
687/1996	5.01	3.5	30.44	224	6.77	Пирожок с капустой с яйцом	75
	50	49	79	1024	10	Итого	547
<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	Макаронь отварные	180
253/2001	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	209	2203	40	Итого:	1487

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 вальетском	50
22.06/2015	4.27	9.19	41.47	266	7.61	Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	50
	19	26	132	841	10	Итого	525
<u>2.Обед</u>							
212/1996	1.96	6.11	9.72	101	10.36	Свекла тушенная в сметане	100
129/1996	2.49	6.49	17.56	141	16.78	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10
20/2007	15.01	14.98	5.36	217	1.46	Рыба кета под сырной корочкой	100
472/1996	3.88	6.76	26.41	186	31.13	Картофельное пюре	180
568/1996	0.36	0	33.16	128	0	Компот из изюма	200
0/	4.74	1.99	28.73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	28	36	121	928	60	Итого	890
Итого:	48	63	252	1769	69	Итого:	1415

ООО "Ресторатор"

4 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
181/2011	6.06	12.06	31.75	261	1.3	Каша молочная манная 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
406/2011	4.49	1.87	45.67	215	0.13	Пирожок с повидлом	75
	15	16	121	688	2	Итого	550
<u>2.Обед</u>							
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
25/8/2015	20.36	12.45	11.34	239	0.38	Фрикадельки из говядины тушёные в сметанном соусе	100/30
36/2003	4.67	7.85	46.39	279	1.35	Рис припущенный с овощами	180
0/	4.74	1.99	28.73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
0/	1.4	0	28	108	80	Сок	200
	34	33	129	956	155	Итого	920
Итого:	50	49	250	1644	157	Итого:	1470

ООО "Ресторатор"

5 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
297/1996	27.46	20.31	31.09	523	0.94	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/30
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 валецком	50
93/2000	50.55	44.68	35.1	382	0.03	Рулет фруктовый	50
	86	70	118	1176	2	Итого	480
<u>2. Обед</u>							
0/табл. № 24 1996	0.8	3.5	4.7	54	3.6	Икра кабачковая	100
139/1996	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
273/1996	6.96	6.48	41.6	258	0	Макаронны отварные	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
	42	27	135	1030	93	Итого	890
Итого:	128	97	253	2206	95	Итого:	1370

ООО "Ресторатор"

6 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Витг С		
<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
1/НТ ЦСМ	4.74	1.99	28.73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
34/1999	2.96	3.12	38.81	191	0	Коврижка ванильная с повидлом	50
	48	48	88	991	4	Итого	522
<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 красным	100/50
465/1996	4.6	7.33	46.34	275	0	Рис отварной	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
	35	37	145	1098	29	Итого	940
Итого:	84	85	232	2089	32	Итого:	1462

ООО "Ресторатор"

7 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
174/2011	5.9	12.09	42.33	304	1.26	Каша молочная рисовая с маслом	200/10
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 валетekom	50
102/1986	3.32	5.29	33.84	195	0.07	Коржик молочный	50
	14	19	137	780	11	Итого	510
<u>2.Обед</u>							
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	27.6	10.08	3.65	215	1.2	Филе кури, тушённое 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	0.48	Компот из сухофруктов	200
0/	4.74	1.99	28.73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	43	24	119	1019	54	Итого	940
Итого:	57	43	256	1799	65	Итого:	1450

ООО "Ресторатор"

8 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
296/1996	23.82	17.26	60.03	534	0.89	Пудинг творожный со сгущённым молоком	150/30
628/1996	0.19	0.05	15.01	57	0.1	Чай с сахаром	200/15
1/НТ ЦСМ	5	1.96	31.59	166	0	Батон школьный с валетekom	55
22.06/2015	4.27	9.19	41.47	266	7.61	Пирог "Гигренок" с яблоками(конд)	50
	33	28	138	1023	9	Итого	500
<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 сметаной	250/10
56/2003	12.32	6.17	11.26	160	83.55	Голубцы "Любительские" с соусом	100/30
36/2003	4.67	7.85	46.39	279	1.35	Рис припущенный с овощами	180
253/2001	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	24	143	912	106	Итого	920
Итого:	60	53	281	1935	114	Итого:	1420

ООО "Ресторатор"

9 день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
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/НГ ЦСМ	4.74	1.99	28.73	155	0	Батон школьный с валетekom	50
406/2011	4.49	1.87	45.67	215	0.13	Пирожок с повидлом	75
	18	18	129	747	2	Итого	535
<u>2.Обед</u>							
0/табл.24/1996	0.8	0.1	2.6	14	10	Огурцы свежие	100
120/1996	2.17	7.18	9.63	121	69.77	Щи со сметаной	250/10
20/2007	15.01	14.98	5.36	217	1.46	Рыба кета под сырной корочкой	100
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
	27	31	97	791	332	Итого	890
Итого:	46	49	226	1538	334	Итого:	1425

ООО "Ресторатор"

10-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<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
1/НТ ЦСМ	4.74	1.99	28.73	155	0	Батон пшочный с валецеком	50
93/2000	50.55	44.68	35.1	382	0.03	Рулет фруктовый	50
	96	90	84	1182	4	Итого	522
<u>2. Обед</u>							
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	202	Итого	890
Итого:	136	116	195	2099	206	Итого:	1412

ООО "Ресторатор"

11-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
297/1996	27.46	20.31	31.09	523	0.94	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/30
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 валетском	50
102/1986	3.32	5.29	33.84	195	0.07	Коржик молочный	50
	37	29	111	960	2	Итого	495
<u>2. Обед</u>							
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	Макаронь 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	49	123	1123	25	Итого	940
Итого:	81	78	234	2083	27	Итого:	1435

ООО "Ресторатор"

12-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
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 валетekom	50
22.06/2015	4.27	9.19	41.47	266	7.61	Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	50
	18	26	136	841	10	Итого	510
<u>2.Обед</u>							
37/2011	1.07	15.16	7.92	177	5.84	Салат картофельный с консерв. огурцами с маслом раст.	100
139/1996	3.2	4.58	20.99	141	16.53	Суп картоф. с вермишелью со сметаной	250/10
268/2011	22.89	13.47	17.27	283	1	Шницель из говядины	100
463/1996	10.53	7.94	51.69	326	0	Каша гречневая рассыпчатая	180
589/1996	0.36	0	33.16	128	0	Компот из изюма	200
0/	4.74	1.99	28.73	155	0	Хлеб ржано-пшеничный	50
	43	43	160	1210	23	Итого	890
Итого:	61	69	295	2051	33	Итого:	1400

ООО "Ресторатор"

13 - ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
296/1996	23.82	17.26	50.03	534	0.89	Пудинг творожный со сгущёным молоком	150/30
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 валетekom	50
93/2000	50.55	44.68	35.1	382	0.03	Рулет фруктовый	50
	79	64	129	1130	4	Итого	502
<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
461/1996	23.11	6.73	10.85	197	0	Биточек из филе курицы	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:	119	98	253	2165	132	Итого:	1392

ООО "Ресторатор"

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 валеком	50
10/СБ.№1 стр.5 4	2.96	10.2	31.42	227	0.06	Турбинка с повидлом	50
	15	25	118	756	1	Итого	525
<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	Макароны 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:	59	68	236	1773	50	Итого:	1465

ООО "Ресторатор"

15-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1.Завтрак</u>							
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 валетekom	50
687/1996	4.86	2.86	31.57	175	0.23	Пирожок с картофелем	75
	50	48	97	1042	11	Итого	525
<u>2.Обед</u>							
0/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
253/2001	1.04	0	30.98	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:	79	82	227	2103	60	Итого:	1415

ООО "Ресторатор"

16-ый день План

Номер рецептуры	Пищевая ценность					Наименование блюда	Выход, г
	Белки	Жиры	Углеводы	ККал	Вит С		
<u>1. Завтрак</u>							
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 валеком	50
34/1999	2.96	3.12	38.81	191	0	Коврижка ванильная с повидлом	50
	17	20	122	723	2	Итого	510
<u>2. Обед</u>							
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	12.32	6.17	11.26	160	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
	26	28	110	821	415	Итого	920
Итого:	42	48	232	1544	417	Итого:	1430

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	27.46	20.31	31.09	523	0.94	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/30
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	3.32	5.29	33.84	195	0.07	Коржик молочный	50
	37	29	111	960	2	Итого	495
<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 красным	100/50
273/1996	6.96	6.48	41.6	258	0	Макароны 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:	79	66	257	2111	25	Итого:	1435

ООО "Ресторатор"

18-ый 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
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 вадетском	50
22.06/2015	4.27	9.19	41.47	266	7.61	Пирог "Тигренок" с яблоками(конд)	50
	18	25	129	813	12	Итого	532
<u>2.Обед</u>							
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	302	Итого	1090
Итого:	66	69	274	2079	313	Итого:	1622