

«Согласовано»
Директор МАОУ «Школа №13»
И. В. Боприна

ответственный за организацию работы лагеря

Химич А.Г.

«ИТ» _____ 2025 г.

В летнем лагере 2025 года в образовательном учреждении МАОУ «Школа №131»

Організатор питань МАОУ «Школа №131»

№ рецептуры по Сборнику блюд 2015г. 2004г.	Наименование блюда	Выход порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Микроэлементы (мг)					Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	
	Первая неделя													
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК№1	Каши молочная "Дружба" жидкая с маслом	200/5	6,1	9	32	233	169	30	169	0,04	0,11	1,8	0	
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
382	Какао с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02	
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		14,1	21,4	88,4	604	326	72	302	3,79	0,19	15,1	0,06	
	Обед													
119	Суп с горохом, грецкими и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0	
ТТК№2	Котлета куриная	90	12	5,5	11,9	174	0	0	0	0	0	0	0	
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03	
101	Икра кабачковая(доп.гарнир)	60	0,72	2,86	4,5	45	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		34,52	23,16	140	935	67	51	135	6,51	0,6	12	0,03	
	Итого:		48,62	44,56	228,4	1539	393	123	437	10,3	0,79	27,1	0,09	
	Вторник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
ТТК№11	Котлета деревянная	100	12	5,5	12,9	174	0	0	0	0	0	0	0	
ТТК№9	Булгур отварной	180	6,7	7,6	47	298	1	23	74	0,62	0,03	0	0,03	
377	Чай с сахаром,лимоном	200/10	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		22,6	22	90,3	687	21	28	87	1,53	0,03	2,9	0,07	
	Обед													
99	Суп из овощей , мясом, зеленью	10/250	4,7	5,4	9,3	115	21	19	54	0,8	0,07	13	0	
260	Гуляш из мяса	100	15,9	12,1	2,7	176	19	26	175	1,71	0,08	0,74	0,02	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03	
71	Огурцы, свекле (доп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0	

348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		37	28,18	108,1	901	83	222	506	8,47	0,43	24,24	0,05
	Итого:		59,6	50,18	198,4	1588	104	250	593	10	0,46	27,14	0,12
	Среда												
	Завтрак												
210	Омлет натуральным	180	16,5	17	4,1	230	123	20	245	2,58	0,06	0,73	0,11
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
379	Кофеинный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,8	20,4	61,3	517	212	38	304	5,38	0,1	13,43	0,11
	Обед												
ТТК№14	Суп сырный с куриным филе, грибами, капустой	10/15/250	8,4	6,5	22,8	184	121	25	109	1,2	0,25	10,3	0,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,1	8,3	3	135	12	19	133	0,44	0,1	1,57	0,02
304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		30,3	25,3	110,4	788	140	71	323	3,11	0,38	11,97	0,09
	Итого:		53,1	45,7	171,7	1305	352	109	627	8,49	0,48	25,4	0,2
	Четверг												
	Завтрак												
ТТК№15	Котлета куриная с сыром	90	18,5	10	10,4	204	86	25	120	1,2	0,12	0,1	0,06
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03
377	Чай с сахаром, лимоном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	75	5,1	2,1	35,1	180	10	0	0	0	0	0	0

	Всего:		30,4	19,2	88,3	648	112	39	172	3	0,19	3	0,09
	Обед												
101	Суп картофельный с крупой, рыбными консервами и зеленью	270	5,6	6,8	17,8	155	15	27	67	0,96	0,11	0,83	0
431-2004	Печень, по-строгановски	100	13,2	10,1	7,2	172	18	16	233	4,9	0,2	8,2	0,02
312	Пюре картофельное	180	3,8	10,9	21,5	207	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	23/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		15,2	29,5	101,1	790	102	94	437	7,64	0,33	10,48	0,28
	Итого:		45,6	48,7	189,4	1438	214	133	609	10,64	0,52	13,48	0,37
	Пятница												
	Завтрак												
223	Запеканка из творога со сливочным молоком	150/15	31,3	12,2	29,5	355	278	38	322	0,9	0,1	0	0,1
338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Батон пирожной	75	5,2	2,2	35,2	180	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		37,2	15	83,1	619	312	53	344	4,45	0,14	12,1	0,1
	Обед												
82	Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом, зеленью	10/250	4,1	4	8,9	92	28	22	70	1,2	0,05	8	0,01
265	Плов с мясом	200	12,6	28,17	25,8	408	13,2	38,6	186	8,92	0,05	1,38	0
71	Огушки свежие (поп.гарнир)	60	0,4	0,06	1,6	12	14	8	26	0,36	0,02	6	0
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		22,3	34,05	86,8	750	66,2	76,6	291	10,68	0,13	19,88	0,01
	Итого:		59,5	49,05	169,9	1369	378,2	129,6	635	15,13	0,27	31,98	0,11
	Вторая неделя												
	Понедельник												
	Завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
333-2004	Макaronные изделия отварные с сыром	180	12,2	14,32	30,7	301	110	18	120	0,81	0,06	0	0

338	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	11,7	57	19	11	14	2,7	0,04	12	0
377	Чай с сахаром, лимон	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		16,6	23,72	72,8	573	149	34	147	4,42	0,1	14,9	0,04
	Обед												
111	Суп с вермишелью, с куриным филе, зеленью	10/250	6	4,6	14	120	9	20	70	0,96	0,09	4,7	0
ТТК№24	Шницель	90	12	5,5	12,9	174	0	0	0	0	0	0	0
302	Каша гречневая рассычатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03
306	Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	60	6,24	3,12	36	194	21,6	63	180	2,1	0,3	0	0
359	Кисель, плодово-ягодный	200	0	0	28	112	3	0	6	0	0	7,6	0
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,2	1,7	33,7	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		40,64	23,72	168,6	1130	51,6	244	498	8,46	0,64	12,3	0,03
	Итого:		57,24	47,44	241,4	1703	200,6	278	645	12,88	0,74	27,2	0,07
	Вторник												
	Завтрак												
ТТК№21	Блинчики со стуженым молоком	150/15	8,5	15,3	56,1	336	0	0	0	0	0	0	0
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0
	Всего:		9,3	16	77,5	434	24	15	22	3,55	0,04	12,1	0
	Обед												
96	Рассолыник Ленинградский с маслом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01
ТТК№22	Голубцы с мясом, рисом (печенье)	108/50	18,1	13,7	18,3	207	38	12	61	1,7	0,1	1,7	0,013
71	Огурцы, помидоры свежие (доп.гарнир)	50/50	0,6	0,5	2,6	20	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	20,9	86	23	18	38	0,6	0,01	1,09	0,2
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0
	Всего:		29,9	20,5	92,4	612	89,5	64	219	6	0,24	20,39	0,223
	Итого:		39,2	36,5	169,9	1046	113,5	79	241	9,55	0,28	32,49	0,223
	Среда												
	Завтрак												
15	Сыр порционный	10	2,3	3	0	37	88	3	50	0,1	0,001	0,07	0,03
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04
182	Каша молочная пшеница жидкая с маслом	200/5	8	8,5	35,2	250	194	47	211	1,02	0,12	2,01	0,03
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0
	Батон нарезной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0
	Всего:		16,8	22,3	95,5	654	373	68	323	3,94	0,161	14,78	0,1
	Обед												
157-2004	Салатка домашняя со сметаной, зеленью	260	7	7	7,2	119	25	33	102	1,2	0,08	5,3	0,02

Третья неделя		Понедельник																	
Завтрак																			
15	Сыр порционный	15	3,5	4,4	0	55	132	5	75	0,2	0,01	0,1	0,05						
182	Каша молочная рисовая заправка с мясом	200/5	5,3	7	30	205	151	30	149	0,4	0,02	1,6	0,2						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	24	14	17	3,3	0,05	15	0						
382	Каша с молоком	200	3,9	3,1	21,1	128	126	31	116	1,03	0,04	1,3	0,02						
	Батон парижский	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0						
	Всего:		16,8	16,6	89,3	579	443	80	357	4,93	0,12	18	0,27						
	Обед																		
119	Суп с горохом, репками и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0						
ТТК№2	Котлета куриная	90	12	5,5	11,9	174	0	0	0	0	0	0	0						
309	Макаронные изделия отварные	180	6,5	7	36	235	8	9	42	0,91	0,07	0	0,03						
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0						
	Всего:		21,7	20,2	135,4	890	48	40	121	3,81	0,56	0	0,03						
	Итого:		38,5	36,8	224,7	1469	491	120	478	8,74	0,68	18	0,3						
Вторник																			
Завтрак																			
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04						
ТТК№19	Мясо с овощами	200	13,8	11	19,4	232	108	43,9	160	2,4	0,18	52	0,02						
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0						
377	Чай с сахаром, лимон	200/8	0,3	0,1	10,3	43	8	5	10	0,89	0	2,9	0						
	Батон парижский	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0						
	Всего:		18,3	20,5	68	532	147	59,9	187	6,01	0,22	66,9	0,06						
	Обед																		
88	Шоколад с начинкой из картофеля, мясом, зеленью	10/250	4	4	6,9	81	27	14	67	0,9	0,06	17,4	0						
ТТК№19	Блины "Аппетитные"	120/50	13,8	13,3	24,6	230	17	15	77	0,8	0,13	0,95	0,03						
71	Огурцы, помидоры свежие (консервированные)	50/50	0,8	0,5	2,7	20	9,5	8	21	2,4	0,03	10,5	0						
348	Компот из замороженных ягод	200	0	0,12	16,8	68	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0						
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0						
	Всего:		23,7	19,52	84,6	569	64,5	45	174	4,3	0,23	33,35	0,03						
	Итого:		42	40,02	152,6	1101	211,5	104,9	361	10,31	0,45	100,3	0,09						
Среда																			
Завтрак																			
250	Бифстеганов из мяса	100	15,2	23,1	5,12	290	43,3	22,5	181	2,4	32,8	0,05	0,7						
302	Каша гречневая рассычатая	180	11,2	8,8	44	360	18	161	242	5,4	0,25	0	0,03						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27	5	4	8	0,85	0	0,1	0						
	Батон парижский	75	5,2	2,2	35,2	180	10	0	0	0	0	0	0						

	Всего:			31,8	34,2	91,02	857	76,3	187,5	431	8,65	33,05	0,15	0,73
	Обед													
96	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и зеленью	10/255	5,5	4,7	17	129	19	26	99	1,3	0,1	7,1	0,01	
ТК№5	Филе куриное панированное	90	11	19	9,2	219	15	80	155	1,9	0,09	2,49	0,07	
312	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	46	33	99	1,18	0,01	0,36	0,06	
349	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	125	11	8	9	0,2	0,01	4,5	0	
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		22,38	25,35	87,4	643	45	114	263	3,4	0,2	14,09	0,08	
	Итого:		54,18	59,55	178,42	1500	121,3	301,5	694	12,05	33,25	14,24	0,81	
	Понедельник													
	Завтрак													
14	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66	2	0	3	0,02	0	0	0,04	
333-2004	Макаронные изделия отварные с сыром	180	12,2	14,32	30,7	301	110	18	120	0,81	0,06	0	0	
338	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	71	19	11	14	2,7	0,04	12	0	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,4	22	110	60	7	45	0,1	0	0,7	0	
	Батон карельной	50	3,5	1,5	23,5	120	10	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		18,7	25,12	91	668	201	36	182	3,63	0,1	12,7	0,04	
	Обед													
119	Суп с горохом, гречихой и зеленью	250/15	10,1	6,1	31,5	221	40	31	79	2,9	0,49	0	0	
ТК№11	Котлета деревенская	90	12	5,5	12,9	174	0	0	0	0	0	0	0	
304	Рис отварной	180	4,4	8,7	44,2	272	2	23	73	0,62	0,03	0	0,04	
377	Чай с сахаром, лимонном	200/8	0,3	0,1	6,8	29	8	5	10	0,89	0	2,9	0	
	Хлеб ржаной/батон	25/50	5,1	1,6	33,6	170	0	0	0	0	0	0	0	
	Всего:		31,9	22	129	866	50	59	162	4,41	0,52	2,9	0,04	
	Итого:		50,6	47,12	220	1534	251	95	344	8,04	0,62	15,6	0,08	
	Итого по меню:		702,84	672,14	2716,14	20109	3704,4	2100	7310	138,7	72,121	412,4	3,673	
	среднее за день		50,2	48,0	194,0	1436,4	264,6	150,0	522,1	9,9	5,2	29,5	0,3	