

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы:



Директор МУП

«Комбинат питания»



Подпись ОВ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для школьных детских оздоровительных лагерей с 31 мая по 20 июня 2021 года,

на базе общеобразовательных школ

№ 2,3,5,6,7,9,10,12,13,14,16,17,18,21,22,24,25,26,29,33,35,37,40,68,70,71

(возраст 7-11 лет)

Меню разработано на основе Сборников
рецептур блюд и кулинарных изделий
1994,1997 г.г.Сборника рецептур для
общеобразовательных школ 2004 г,2011г.
Сборник технологических нормативов по
производству мучных кондитерских и
булочных изделий 1999г.
Справочник химический состав пищевых
продуктов 1987 г.
Сборник методических рекомендаций по организации
питания детей и подростков в учреждениях образования
Самарской области 2013 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

МЕНЮ ДЛЯ ЛЕТНИХ ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ 2021г

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
386-13г	Шницель мясной	100	15,00	15,40	12,60	250,00
469-13г	Макароны отварные	180	6,60	5,76	37,56	229,20
575-13г	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Батон пшеничный	30	2,55	0,42	20,00	76,27
итого			24,45	29,98	85,26	690,47
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	1,00	7,00	7,00	97,00
163-13г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	17,5/250	8,90	5,20	17,40	153,00
377-13г	Плов с говядиной	200	22,90	22,80	33,60	432,00
542-13г	Компот из клубники +С	200	0,40	0,20	33,70	140,00
	Батон пшеничный	29	2,46	0,30	14,50	73,70
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
итого			39,65	36,22	126,60	974,30
ВСЕГО			64,10	60,67	211,86	1664,77

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
	Йогурт	1шт	0,60	0,60	13,50	73,50
272-13г	Каша манная молочная с маслом	200/10	7,45	8,40	38,70	261,50
582-13г	Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
	Батон пшеничный	43	3,65	0,45	21,50	109,30
	итого		14,60	11,95	98,50	578,30
ОБЕД						
	Овощи свежие	100	0,84	0,00	3,00	15,00
136-13г	Борщ из св капусты с мясом, сметаной	12,5/250/10	7,04	8,10	12,10	150,40
386-13г	Биточек мясной	100	15,00	15,40	12,60	250,00
491-13г	Рагу овощное	180	4,50	6,70	12,00	121,00
ТТК	Сдоба деревенская	50	4,60	2,25	47,00	228,00
540-13г	Компот из свежих яблок +С	200	0,20	0,20	27,90	115,00
	Батон пшеничный	30	2,55	0,32	15,00	76,30
	Хлеб ржаной	63	4,20	0,76	21,40	82,50
	итого		38,93	33,73	151,00	1038,20
	ВСЕГО		53,53	45,68	249,50	1616,50

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
	Сок 1/200	1шт	0,20	0,20	27,90	115,00
2-13г	Сыр твердый	25	5,75	7,40	0,00	90,80
457-13г	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	9,21	9,21	52,66	330,00
581-13г	Кофейный напиток с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
	Батон пшеничный	33	2,80	0,35	16,50	83,90
	ИТОГО		19,46	18,46	119,46	726,70
ОБЕД						
	Фрукты свежие	1шт	0,70	0,00	20,30	82,80
166-13г	Суп картофельный с вермишелью	250	3,90	2,80	20,00	121,00
443-13г	Грудка куриная отбивная	100	28,40	5,80	0,80	170,00
487-13г	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,80	130,80
591-13г	Напиток из шиповника +С	200	0,70	0,30	24,40	206,00
	Батон пшеничный	26	2,21	0,27	13,00	66,10
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
	ИТОГО		44,50	15,09	110,70	855,30
	ВСЕГО		53,20	48,84	182,04	1357,43

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК					
Фрукты свежие	1шт	2,80	0,00	26,90	121,60
322-13г Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	26,60	13,60	24,20	332,00
575-13г Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
Батон пшеничный	30	2,55	0,32	15,00	76,30
ИТОГО		32,15	14,02	81,10	589,90
ОБЕД					
Овощи свежие	100	0,76	0,00	3,90	18,90
145-13г Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,10	5,60	8,00	96,00
386-13г Биточки из говядины	100	15,00	15,40	12,60	250,00
460-13г Рис отварной с овощами	180	5,80	5,40	37,00	219,60
Кондитерское изделие	20	2,40	0,40	14,60	305,00
547-13г Компот из сухофруктов +С	200	0,60	0,10	31,70	131,00
Батон пшеничный	27	2,30	0,28	13,50	68,65
Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
ИТОГО		33,95	27,90	141,70	1167,75
ВСЕГО		65,11	53,79	153,01	1329,39

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК					
1-13г Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
308-13г Омлет с сыром	57	6,95	10,80	1,00	129,50
272-13г Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,90	9,90	40,70	283,00
582-13г Какао с молоком	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Батон пшеничный	49	4,16	0,51	24,50	124,60
итога		23,01	32,01	91,10	746,10
ОБЕД					
Овощи свежие	100	0,57	0,00	4,20	19,00
153-13г Рассольник Ленинградский с цыпленком, сметаной	12,5/250/10	8,30	9,20	17,20	186,00
349-13г Шницель рыбный	100	11,60	11,80	9,80	192,00
487-13г Картофельное пюре	180	4,00	5,30	22,80	154,00
541-13г Компот из черной смородины +С	200	0,50	0,20	28,90	122,00
Батон пшеничный	45	3,82	0,47	22,50	114,40
Хлеб ржаной	65	4,32	0,78	32,50	85,20
итога		33,11	27,75	137,90	872,60
ВСЕГО		56,12	59,76	229,00	1618,70

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
	Сок фасованный 1/200	1шт	0,20	0,20	27,90	115,00
272-13г	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,30	10,50	34,30	265,00
581-13г	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	107,00
	Батон пшеничный	50	4,25	0,53	25,00	127,10
ИТОГО			14,35	20,83	109,70	689,10
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	0,70	4,90	4,90	67,90
165-13г	Суп гороховый с картофелем	250	6,40	4,50	18,60	141,00
369-13г	Гуляш из говядины	50/50	15,70	15,90	3,10	218,00
457-13г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,60	46,40	294,00
	Кондитерское изделие	20	2,40	0,40	14,60	305,00
575-13г	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Батон пшеничный	50	4,25	0,53	25,00	127,10
	Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
ИТОГО			43,84	34,65	148,00	1291,60
ВСЕГО			58,19	55,48	257,70	1980,70

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК					
Фрукты свежие	1 шт	2,80	0,00	26,90	121,60
306-13г Яйцо вареное	1 шт	5,10	4,60	0,30	63,00
272-13г Каша молочная Дружба с маслом	200/5	6,40	8,80	33,70	240,00
582-13г Какао на молоке	200	2,90	2,50	24,80	134,00
Батон пшеничный	36	3,10	0,38	18,00	91,50
итога		20,30	16,28	103,70	650,10
ОБЕД					
Овощи свежие	100	0,76	0,00	3,90	18,90
164-13г Суп картофельный с рисом, мясом	12,5/250	10,00	7,00	19,60	184,00
444-13г Котлета из куриного филе	100	18,60	14,20	17,00	270,00
300-13г Макароны отварные	180	6,60	5,76	37,56	229,20
Сок фасованный 1/200	1 шт	0,20	0,20	27,90	115,00
Батон пшеничный	30	2,55	0,32	15,00	76,30
Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
итога		42,70	28,20	141,36	972,00
ВСЕГО		63,00	44,48	245,06	1622,10

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
2-13г	Сыр твердый	15	4,60	5,90	0,00	73,00
402-13г	Тефтели тушеные в соусе	100/50	14,80	17,30	11,00	260,00
459-13г	Рис отварной	180	4,40	7,60	39,40	234,00
575-13г	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Батон пшеничный	50	4,25	0,53	25,00	127,10
итого			28,35	39,73	90,50	829,10
ОБЕД						
	Овощи свежие	100	0,57	0,00	4,20	19,00
157-13г	Суп из овощей со сметаной	250/10	3,30	5,70	10,60	107,00
420-13г	Запеканка картофель с мясом	200	17,30	23,40	32,60	410,00
	Кондитерское изделие	20	2,80	0,60	15,30	289,00
539-13г	Компот из свежих яблок +С	200	0,30	0,20	34,80	143,00
	Батон пшеничный	31	2,63	0,32	15,50	78,80
	Хлеб ржаной	70	4,65	0,84	23,80	91,70
итого			31,55	31,06	136,80	1138,50
ВСЕГО			59,90	70,79	227,30	1967,60

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК					
Йогурт	1 шт	0,60	0,60	13,50	73,50
322-13г Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	23,10	23,40	57,80	534,00
581-13г Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон пшеничный	43	3,65	0,45	21,50	109,30
итого		28,85	25,75	115,20	823,80
ОБЕД					
Фрукты свежие	1шт	0,70	0,00	20,30	82,80
179-13г Суп молочный с рисом	250	4,60	4,80	19,70	141,00
421-13г Макаронник с мясом	200	26,50	15,40	38,02	397,60
586-13г Напиток лимонный +С	200	0,10	0,00	24,40	98,00
Батон пшеничный	33	2,80	0,35	16,50	83,90
Хлеб ржаной	60	3,99	0,72	20,40	78,60
итого		38,69	21,27	139,32	881,90
ВСЕГО		67,54	47,02	254,52	1705,70

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
1-13г	Масло сливочное	15	0,10	8,30	0,10	75,00
432-13г	Голень отварная с маслом	1шт/5	18,90	6,90	0,60	141,00
300-13г	Макароны отварные	180	6,60	5,76	37,56	229,20
575-13г	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Батон пшеничный	45	3,82	0,47	22,50	114,40
ИТОГО			29,62	21,53	75,76	619,60
ОБЕД						
	Икра кабачковая	100	0,70	4,90	4,90	67,90
154-13г	Суп картофельный с рыбой	20/250	3,60	2,86	19,20	117,00
377-13г	Плов с мясом	200	22,90	22,80	33,60	432,00
	Сок фасованный 1/200	1шт	0,20	0,20	27,90	115,00
	Кондитерское изделие	20	2,40	0,40	14,60	305,00
	Батон пшеничный	42	3,57	0,44	21,00	106,80
	Хлеб ржаной	66	4,40	0,79	22,44	86,50
ИТОГО			37,77	32,39	143,64	1230,20
ВСЕГО			67,39	53,92	219,40	1849,80

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
309-13г	Омлет с колбасой	65	6,95	10,80	1,00	129,50
272-13г	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,40	10,70	34,80	270,00
581-13г	Кофейный напиток на молоке	200	1,50	1,30	22,40	107,00
	Батон пшеничный	45	3,82	0,47	22,50	114,40
итого			20,67	23,27	80,70	620,90
ОБЕД						
	Овощи свежие	100	0,84	0,00	3,00	15,00
136-13г	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком, см 12,5/250/10		7,40	8,30	12,10	154,40
387-13г	Биточки мясные	100	15,00	19,80	11,80	286,00
491-13г	Рагу овощное	180	5,40	8,00	14,40	145,00
604-13г	Пирог печеный с ветчиной, сыром	60	9,50	6,70	26,60	205,00
539-13г	Компот из св яблок +С	200	0,30	0,20	34,80	143,00
	Батон пшеничный	45	3,82	0,47	22,50	114,40
	Хлеб ржаной	70	4,65	0,84	23,80	91,70
итого			46,91	44,31	149,00	1154,50
ВСЕГО			67,58	67,58	229,70	1775,40

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
	Йогурт	1 шт	0,60	0,60	13,50	73,50
322-13г	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	16,30	16,50	40,80	377,00
576-13г	Чай с сахаром, лимоном	200/10	0,30	0,10	15,20	62,00
	Батон пшеничный	48	4,10	0,50	24,00	122,00
	ИТОГО		21,30	17,70	93,50	634,50
ОБЕД						
88-13г	Овощи свежие	100	0,76	0,00	3,90	18,90
145-13г	Щи из св.капусты с цыпленком, сметаной	12,5250/10	8,40	9,00	8,00	149,00
397-13г	Зразы рубленые с яйцом	100	16,80	17,80	12,00	276,00
300-13г	Макароны отварные	180	6,60	5,76	37,56	229,20
	Сок фасованный 1/200	1шт	0,20	0,20	27,90	115,00
	Батон пшеничный	47	4,00	0,49	23,50	119,50
	Хлеб ржаной	80	5,30	0,96	27,20	104,80
	ИТОГО		42,06	34,21	140,06	1012,40
	ВСЕГО		63,36	51,91	233,56	1646,90

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
	Фрукты свежие	1шт	0,70	0,00	20,30	82,80
457-13г	Каша пшениная молочная с маслом	200/10	9,21	9,21	52,66	330,00
582-13г	Какао на молоке	200	2,90	2,50	24,80	134,00
	Батон пшеничный	44	3,74	0,46	22,00	111,90
итого			16,65	20,47	119,86	733,70

ОБЕД

	Овощи свежие	100	0,57	0,00	4,20	19,00
153-13г	Рассольник Ленингр с цыпленком ,сметаной	12,5/250/10	8,30	9,20	17,20	186,00
337-13г	Рыба запеченая с яйцом	100	20,10	9,60	23,70	262,00
473-13г	Картофельное пюре	180	3,70	6,50	24,40	169,00
591-13г	Напиток из шиповника +С	200	0,70	0,30	24,40	103,00
	Батон пшеничный	38	3,20	0,40	19,00	96,60
	Хлеб ржаной	61	4,06	0,73	20,70	79,90
итого			40,63	26,73	133,60	915,50

ВСЕГО

57,28 47,20 253,46 1649,20

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ



МУНИЦИПАЛЬНОЕ УНИТАРНОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
КОМБИНАТ ПИТАНИЯ
ГОРОДА ДЗЕРЖИНСКА

ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд		выход	белки	жиры	углевод.	ккал.
ЗАВТРАК						
2-13г	Сыр твердый	30	6,90	8,90	0,00	109,00
1-13г	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	75,00
306-13г	Яйцо вареное	1шт	5,10	4,60	0,30	63,00
272-13г	Каша манная молочная с маслом	200/10	7,40	8,40	38,70	249,00
581-13г	Кофейный напиток	200	1,50	1,30	22,40	107,00
	Батон пшеничный	57	4,50	0,55	26,50	134,75
итого			25,50	32,05	88,00	737,75
ОБЕД						
112-13г	Овощи свежие	100	0,76	0,00	3,90	18,90
156-13г	Суп Крестьянский с мясом, сметаной	20/250/5	3,60	6,53	12,80	124,00
ТТК	Ёжики домашние с маслом	100/5	11,85	12,97	8,55	198,75
487-13г	Капуста тушеная	180	4,60	5,20	11,88	130,80
	Сок фасованный 1/200	1шт	0,20	0,20	27,90	115,00
	Батон пшеничный	45	3,82	0,47	22,50	114,40
	Хлеб ржаной	62	4,10	0,74	21,10	81,20
итого			28,93	26,11	108,63	783,05
ВСЕГО			62,47	51,46	150,73	1295,35

ДИРЕКТОР МУП КП
ТЕХНОЛОГ

КАЛЬКУЛЯТОР
ЗАВ.ПР-ОМ