



Согласовано
 Начальник лагеря
 МКОУ СОШ №2 им. И.С. Унковского
 Жорина Ю.В.

МКОУ СОШ № 2 им. И.С. Унковского п. Воротынский Рыбинского района Калужской области

Наименование блюда	Вес блюда (Выход т)	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
Понедельник (1 день)							
Завтрак		4,38	3,80	14,36	120	120	
Суп вермишелевый молочный	1/200	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
Масло сливочное	1/10	4,64	5,9	19,32	71,66	15	
Сыр	1/20	3,16	0,4	26	93,52	ПР	
Батон нарезной	1/40	3,78	0,67	25	125,11	382	
Какао на молоке	1/200	4	9		200	ПР	
Кондитер изд. в инд.упаковке	1 штука				14,1	71	
Обед		0,8	0,1	2,5	84,48	88	
Огуреш свежий (порционно)	1/100	1,8	4,98	8,13	231,86	302	
Щи из свеж. кап. с курицей и сметаной	1/250/30/10	8,9	4,1	39,84	134,70	290	
Речка отварная	1/150	11,50	8,57	2,90	91,96	ПР	
Курица тушеная в соусе	1/100	2,24	0,44	19,76	46,76	ПР	
Хлеб ржаной	1/40	1,58	0,2	9,66	114,6	345	
Батон нарезной	1/20	1,16	0,3	47,26			
Компот из св. яблок	1/200				214,86		
Итого за день		48,04	45,66	214,86	1394,47		
Вторник (2 день)							
Завтрак		25,02	17,28	36,18	400,32	174	
Запеканка творожная со смет.	1/180/10	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР	
Батон нарезной	1/40	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
Масло сливочное	1/10	4,64	5,9	71,66	15		
Сыр	1/20	3,6	2,67	29,2	155,2	379	
Кофейный напиток на молоке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	389	
Сок фруктовый в инд.упаковке	1/200				148,25	119	
Обед		5,49	5,27	16,54	22	23	
Суп картоф. горох. с курицей	1/250	1,1	0,2	3,8	22	288	
Помидоры свежие салат с раст.мас	1/100	21,67	13,33	28,5	206,67	288	
Пшеница (курица)отварная	1/100	5,1	7,50	28,5	201,9	309	
Макаронны отварн.	1/150	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР	
Хлеб ржаной	1/40	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	
Батон нарезной	1/20	0,14	0,12	24,95	114,4	350	
Кисель	1/200				1704,96		
Итого за день		74,84	60,71	208,24	1704,96		
		Средн (3 день)					

Завтрак									
Каша (вязкая) пшеница на молоке	1/200	9,04	13,44		40,16	318	174		
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2		0,13	65,72	14		
Сыр	1/20	4,64	5,9			71,66	15		
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4		19,32	93,52	15		
Какао на молоке	1/200	3,78	2,6		26	138,4	382		
Обед									
Борщ из свеж. кап. с курицей и сметаной	1/250/30/10	1,83	4,9		11,75	98,4	82		
Котлета рыбная	1/100	8,6	7		12,01	145	234		
Помидор свежий (порционно)	1/150	3,08	2,33		19,13	109,73	312		
Огурец свежий (порционно)	1/50	0,55	0,1		1,9	11	71		
Батон нарезной	1/50	0,4	0,05		1,25	7,05	71		
Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2		9,66	46,76	14		
Фрукты свежие	1/40	2,24	0,44		19,76	91,96	338		
Чай с сахаром и лимонном	1 штука	0,3	0,3		7,35	67	338		
Итого за день	1/200	0,13	0,02		15,2	62	376		
		39,43	44,88		183,6225	1326,2			
Завтрак									
Четверг (4 день)									
Омлет натуральный	1/180/	18	25		3	308	215		
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2		9,66	46,76	14		
Кофейный напиток на молоке	1/200	3,78	0,67		26	125,11	379		
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2		0,13	65,72	14		
Сыр	1/20	4,64	5,9			71,66	15		
Фрукты свежие	1 штука	0,3	0,3		7,35	67	338		
Кондитер изд. в инд. упаковке	1 штука	4	9		25	200	338		
Обед									
Рассольник денннгр.с кур. и смет.	1/250/30/10	2,2	5,2		15,58	117,9	96		
Зрзлы куриные	1/100	9,67	9,87		2,27	136,53	274		
Рис отварной	1/150	3,67	5,42		36,67	46,36	304		
Огурец свежий (порционно)	1/100	0,8	0,1		2,5	14,1	71		
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2		9,66	46,76	14		
Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,44		19,76	91,96	14		
Компот из яблома	1/200	1,16	0,3		47,26	46,76	349		
Итого за день		53,72	69,8		204,84	1384,62			
Завтрак									
Пятница (5 день)									
Каша (вязкая) рисовая молочная	1/200	5,1	10,72		43,4	291	174		
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2		0,13	65,72	14		
Сыр	1/20	4,64	5,9			71,66	15		
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4		19,32	93,52	15		
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02		15	60	376		
Сок фруктовый в инд. упаковке	1/200	1	0,2		20,2	86,6	389		
Обед									
Суп кремт.с крутой, кур. и сметаной	1/250/30/10	2,7	2,78		14,58	90,68	98		
Макаронны отварные	1/150	5,1	7,5		28,5	210,9	309		
Котлета куриная	1/100	9,87	17,33		8,8	230,67	268		
Помидор свежий (порционно)	1/50	0,55	0,1		1,9	11	71		
Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,44		19,76	91,96	14		
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2		9,66	46,76	14		

Компот из куряти	1/200	1,16	0,3	47,26	196,38	348
Итого за день		37,27	53,09	228,51	1546,85	
Понедельник (6 день)						
Завтрак						
Суп молочный гречневый на молоке	1/200	8,4	8,58	29,2	202	183
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Сыр	1/20	4,64	5,9	9,66	71,66	15
Батон нарезной	1/200	1,58	0,20	26	46,76	382
Какао на молоке	1/200	3,78	0,67	25	125,11	382
Кондитер.изд. в инд.упаковке	1 штука	4	9	25	200	103
Обед						
Суп картоф. куриный с вермишелью	1/250/30/10	2,73	2,8	20,45	117,9	287
Плов из мяса курицы	180/100	14	15,5	24,83	294,83	23
Помидор свежий салат с раст.мас.	1/100	1,1	0,2	3,8	22	3
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	382
Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	345
Компот из свежих яблок	1/200	1,16	0,3	47,26	114,6	345
Итого за день		45,31	50,99	215,75	1399,3	
Вторник (7 день)						
Завтрак						
ябло вареное	1/50	5,08	4,60	0,28	62,84	209
Омлеты со стуж.молоком	1/150	11,44	11,52	64,04	400,59	403
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	379
Кофейный напиток на молоке	1/200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Кондитер.изд. в инд.упаковке	1 штука	4	9	25	200	389
Сок фруктовый в инд.упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	389
Обед						
Борщ из свеж.кап.со смет.и курицей	1/250/30/10	1,83	4,9	11,75	98,4	82
Жаркое по домашнему с курицей	1/250	3,08	2,33	1,43	109,73	259
Салат отварная с раст.маслом	1/100	1,31	10,32	12,11	23,74	52
Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	379
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	377
Чай с сахаром и лимонном	1/200	0,13	0,02	15,2	62	377
Итого за день		38,45	46,6	227,95	1431,34	
Среда (8 день)						
Завтрак						
Каша (вязкая) рисовая молочная	1/200	5,1	10,72	43,4	291	174
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	379
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
Сыр	1/20	4,64	5,9	9,66	71,66	15
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	376
Обед						
Суп картофельный с курицей	1/250	8,45	8,28	13,13	160,78	121
Макаронь отварные	1/150	5,1	7,5	28,5	210,9	309
Курочка отварная в сметанном соусе	1/100/50	9,67	9,87	2,27	136,53	250
Огурец свежий (порционно)	1/40	2,24	0,1	19,76	14,1	71
Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	348
Компот из яблок	1/200	0,35	0,08	29,85	122,2	348
Фрукты	1 штука	0,3	0,3	7,35	66,6	338
Итого за день		41,56	51,01	190,87	1431,73	

Завтрак		Четверг (9 день)					
Запеканка творожная со смет.	1/180/10	25,02	17,28	36,18	400,32	174	
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
Сыр	1/20	4,64	5,9	0,4	71,66	15	
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	15	
Какао на молоке	1/200	3,78	0,67	26	125,11	382	
Фрукты	1 штука	0,3	0,3	7,35	66,6	338	
Кондитер. изд. в инд. упаковке	1 штука	4	9	25	200	PP	
Обед							
Пиц из св. кап. с карт. Курдюк и смет	1/250/30/10	1,8	4,98	8,13	84,48	88	
Рыба тушеная с овощами	1/100	12,13	2,93	1,5	80,93	229	
Огурец свежий (порционнo)	1/150	3,67	5,42	36,67	210,11	304	
Хлеб ржаной	1/100	0,8	0,1	2,5	14,1	71	
Батон нарезной	1/40	2,24	0,44	19,76	9,66	PP	
Компот из св. яблок	1/20	1,58	0,2	47,26	114,6	345	
Итого за день	1/200	1,16	0,3	239,46	1665,87		
Завтрак							
Каша (вязкая) пшеница на молоке	1/200	9,04	13,44	40,16	318	174	
Масло сливочное	1/10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	
Сыр	1/20	4,64	5,9	0,4	71,66	15	
Батон нарезной	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52	15	
Кофейный напиток на молоке	1/200	3,6	2,67	29,2	155,2	379	
Сок фруктовый в инд. упаковке	1/200	1	0,2	20,2	86,6	389	
Обед							
Суп горох с картоф. и курдюк	1/250	7,5	3,25	17,25	128,25	119	
Плов из мясом курдюк (филе грудки)	1/150/100	16,49	14,89	24,02	296,4	265	
Батон нарезной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76	119	
Хлеб ржаной	1/40	2,24	0,44	19,76	91,96	119	
Чай с сахаром	1/200	0,07	0,02	15	60	PP	
Итого за день	1/200	49,42	48,61	194,70	1414,07	376	

Все рецептуры на блюда рассчитаны по сборнику технических нормативов:
 Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/
 Под. ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна.-М.:Дели принт 2011.-544с.

Повар _____ Макарова М.П.
 Фельдшер _____ Сорокина Е.Н.