



«СОГЛАСОВАНО»

Начальник лагеря

Козлова В.А.

«*Имя*» 2023г.

ГПОУ ЯО Ярославский колледж управления и профессиональных технологий.

Примерное меню для лагеря труда и отдыха.

Доля суточной потребности в пищевых веществах **завтрака, обеда** 1800-2400 ккал.

№ п/п	№ раскладки по сб. рец.	Прием пищи, наименование блюд	Выход порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)				Минеральные вещества				Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Первая неделя. День первый. Завтрак</b>															
1	171	Каша Дружба с маслом сливочным	200/10	15,36	4,29	48,50	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1	294,50 ккал
2	Сборник рецептур	Бутерброд с сыром	25/30	6,96/1,50	8,85/0,58	-/10,28	0,03	0,02	4,6	0,4	204	141	12	0,4	107,49/52,34 ккал
3	642	Какао	200	5,55	5,82	40,61	0	0,04	1,3	20	0	126	116	1,1	236,99 ккал
4		Яйцо куриное варёное	65	14,7	13,5	0,9	0,09	0	0	0,8	75	202	14	2,9	167 ккал
<b>Обед</b>															
1	150,703	Лапша куриная	250/25	3,09	17,42	20,86	0,05	1,2	12	1,2	40	314	25	0,8	252,64 ккал
2	Сборник рецептур	Ёжики мясные	100/10	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,05	0,05	4,53	37,38	7,5	0,35	184,22 ккал
3		Овощи свежие «помидор»	50	0,60	0,20	4,20	0,012	3,6	0,024	0	6	12	6	0,72	21,00 ккал
4	345	Компот из вишни с витамином С	200	0	0	19,51	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	78,05 ккал

5	Гост 2077-84	Хлеб Дарницкий	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал
---	--------------	----------------	----	-----	------	-------	------	---	---	-----	----	----	----	-----	-------------

**Первая неделя. День второй. Завтрак**

1	Култ/ Совет	Филе хека жареное	50	10,5	9,3	17,3	0,06	1,45	0,06	0	28	143	15	1,2	167 ккал
2	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
3		Горошек консервированный(прогретый)	20	0,62	0	1,3	0,02	1,94	0	0,04	3,96	12,16	4,07	0,13	7,68 ккал
4	638	Компот из сухофруктов с вит.С	200	0,4	0	27,4	0	0	28	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111,3 ккал
5	Гост 2077-84	Хлеб Дарницкий	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал

**День второй. Обед.**

1	110	Суп картоф. с говядиной тушёной со сметаной	250/20 /10	5,60	12,97	19,75	0,05	7,5	0,4	4,15	48	115,2	34,5	2,7	218,16 ккал
2	448	Бифштекс рубленый	100	13,06	21,58	1,33	0,12	11,3	28,5	13,2	55,7	268	45,7	4,3	251,81 ккал
3	511	Рис отварной	200	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
4	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
5	406	Хачапури	100	15,51	19,99	31,91	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8	369,62 ккал
6	Гост 2077-	Хлеб	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал

84	Дарницкий Йодированный														
----	---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Первая неделя. День третий. Завтрак.**

1	366	Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/20	20,86	11,34	28,73	0,18	1,4	232	0,4	518	684	68	2,4	300,36 ккал
2	627	Чай с сахаром	200/15	0	0	187,50	0	0,1	0	0	5	8	4	0,8	750,00 ккал
3	11	Бутерброд с колбасой п/к	30/30	6,45	7,47	15,42	0,04	0	0	0	8	55	7	0,47	154,71 ккал

**Обед.**

1		Овощи свежие «огурец»	50	0,30	0	0,90	0,012	3,6	0,24	0	6	12	6	0,72	4,80 ккал
2	140	Суп Борщ с картофелем, со свиной и сметаной	250/10 /10	4,60	7,7	11,75	0,05	1	0	3,5	57,5	200	30	1,25	134,72 ккал
3	261	Печень по- строговоуски	50/50	10,01	10,23	5,27	0,04	0	12	7,6	7,2	350	20,6	8,2	174,18 ккал
4	508	Греча отварная	200	16,36	4,70	64,88	0,22	0	25,2	0,6	24	214,8	140,4	4,68	367,24 ккал
5	Кул. Совет	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,7	140 ккал
6		Фрукт по сезону	1шт	0,16	0,39	15	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	63 ккал
7	ГОСТ 2077- 84	Хлеб Дарницкий Йодированный	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал

**Первая неделя. День четвёртый. Завтрак**

1	243	Мясо отварное	50г	8,99	5,88	0,2	0,22	0	0	0,8	34	158	20	-	98,7 ккал
2	511	Макарон отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
3		Овощи свежие «помидор»	50	0,60	0,20	4,20	0,012	3,6	0,024	0	6	12	6	0,72	21,00 ккал
4	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
5	561	Булочка "Школьная»	100	15,40	7,89	51,70	0,04	0	4	0,6	6	23	4	0,3	339,40 ккал
6		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал

**Обед.**

1	102	Суп Гороховый со свиной	250/10	19,43	13,12	15,81	0,26	4,69	0,75	9,38	76,75	335,6	97,94	2,5	403,06 ккал
2	496	Котлета куриная	75	13,25	11	20,75	0,02	1,1	0,02	14,88	25,13	137,4	16,5	1,1	265,5 ккал
3	539	Рагу овощное	200	3,55	8,43	19,68	2,54	16,9	0,22	17,28	51,84	73,68	32,33	1,44	168,84 ккал
4	705	Компот из клубн. с вит. С	200	0,4	0	27,4	0	0	0	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111 ккал
5	Кул. Совет	Хлеб Дарницкий Йодированный	60	3,60	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал
6	410	Вагрушка с творогом	75	10,62	3,83	29,45	0,09	0,7	116	0,7	259	342	34	1,2	241,29 ккал

**Первая неделя. День пятый. Завтрак**

1	99	Шницель рубленный	75	9,6	12,9	17,6	0,1	1,22	0	2,6	20,9	195,9	24,09	2,97	149 ккал
---	----	----------------------	----	-----	------	------	-----	------	---	-----	------	-------	-------	------	----------

2	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
3	345	Компот из чёрной смородины с вит. С	200	0,27	0,02	20,75	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	84,24 ккал
4	406	Пирог печёный с яблоками	75	7,27	1,44	29,94	0,03	8,8	0	0,2	14	10	8	1,9	161,77 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

**Обед.**

1	52	Салат из свёклы с маслом растительным	100	1,24	15,07	7,26	0,05	37,8	1	0	10,2	31,6	17,8	0,6	169,6 ккал
2	157	Солянка домашняя со сметаной	250/10	9,88	23,92	16,56	0,1	7,5	0	1,75	35	125	30	0,75	321,04 ккал
3	260	Гуляш из говядины	50/50	15,6	14,4	8,6	0,02	1,75	0,25	0	27,5	175	27,5	1,75	181 ккал
4	511	Рис отварной	200	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
5	647	Напиток клюквенный	200	0,12	0,05	25,26	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	101,92 ккал
6		Печенье в упаковке	55г	4,1	24,2	64,8	-	-	-	-	-	-	-	-	274 ккал
7	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19

**Вторая неделя. День первый. Завтрак**

1	Сборник рецептов	Бутерброд с сыром	25/30	6,96/1,50	8,85/0,58	-/10,28	0,03	0,02	4,6	0,4	204	141	12	0,4	107,49/52,34 ккал
2	171	Каша пшённая с маслом слив.	200/10	15,36	4,29	48,5	0,12	1,4	40	0,1	139	160	40	1	294,50 ккал
3	382	Какао	200	5,55	5,82	40,61	0	0,04	1,3	20	0	126	116	1,1	236,99 ккал
4		Яйцо куриное варёное	65	14,7	13,5	0,9	0,09	0	0	0,8	75	202	14	2,9	167 ккал

**Обед.**

1	150	Суп рисовый с томатом и говядиной	250/20	6,09	11,51	9,27	0,1	8,25	1	1,25	10	20	30,1	2	165,02 ккал
2	243	Тефтели мясные, соус красный	60/50г	8,25	11,94	11,48	0,02	0	0,05	0,05	4,53	37,38	7,5	0,3	184,22 ккал
3	511	Макароны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
4		Овощи свежие «огурец»	50	0,30	0	0,90	0,012	3,6	0,24	0	6	12	6	0,72	4,80 ккал
5	345	Компот из чёрной смородины с вит. С	200	0,27	0,02	20,75	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	84,24 ккал
6	Кул. совет	Слойка с корицей	100	9,48	5,73	38,82	0,05	0	16	0,7	10,1	32	6	0,5	244,75 ккал
7	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	60	3,60	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал

**Вторая неделя. День второй. Завтрак.**

1	259	Жаркое по-домашнему с говядиной тушёной (конс.)	300	34,74	38,8	107,6	0,27	17,43	0	5,25	58,9	321	70,5	552	795 ккал
2		Горошек консерв. (прогретый)	20	0,62	0	1,3	0,02	1,94	0	0,04	3,96	12,6	4,07	0,13	7,68 ккал
3		Нектар в упак. (200гр)	1шт	1	0	21,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	44 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал

**Обед.**

1	135	Суп овощной с говядиной и со сметаной	250/10 /10	4,67	10,02	11,25	0,15	1	0	3,75	82,5	325,7	47,5	2,25	153,84 ккал
2	288	Бедро отварное	100	18,6	17	24,6	0,1	0,3	0,1	0	31,2	338	31,26	2,4	264 ккал
3	207	Капуста тушёная	200	3,47	5,61	14,31	0,09	61,4	0,18	0,36	103,5	27,84	35,68	1,64	121,61 ккал
4	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	60	3,60	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал
6	406	Хачапури	100	15,51	19,99	31,91	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8	369,62 ккал

**Вторая неделя. День третий. Завтрак**

1		Оладьи со сгущённым молоком	80/20	12,2	11,6	69,3	282	0,1	1	35,1	3,7	222	2,7	1,4	431 ккал
---	--	-----------------------------	-------	------	------	------	-----	-----	---	------	-----	-----	-----	-----	----------

2		Фрукт по сезону	1шт	0,16	0,39	15	0,03	16	0,03	0	16	11	9	0,6	63 ккал
3	629	Чай с сахаром	200/15	0	0	15,91	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	79,64 ккал

**Обед.**

1	135	Суп картоф. с фрикадельками	250/20	19,43	13,12	15,81	0,26	4,69	0,75	9,38	76,75	335,6	97,94	2,5	403,06 ккал
2	234	Котлета рыбная	75	11	8,3	13	0,1	2,2	0,1	0	412,6	204	24	2	171,26 ккал
3	520	Картофельное пюре	200	8,30	1,72	27,98	0,168	7,2	0	0	54	99	36	1,26	161 ккал
4		Овощи свежие «огурец»	50	0,30	0	0,90	0,012	3,6	0,24	0	6	12	6	0,72	4,80 ккал
5	647	Напиток клюкв.	200	0,12	0,05	25,26	0,01	3,8	0	0,3	5	3	4	0,3	101,92 ккал
6	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	60	3,6	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19
7	406	Пирог печёный с яблоками	75	7,27	1,44	29,94	0,03	8,8	0	0,2	14	10	8	1,9	161,77 ккал

**Вторая неделя. День четвёртый. Завтрак.**

1	592	Печень тушёная в сметан. соусе	50/50	27,83	22,39	17,75	0,06	0	17	9,6	9,8	360	24,6	10,2	383,84 ккал
2	508	Греча отварная	200	16,36	4,70	64,88	0,22	0	25,2	0,6	24	214,8	140,4	4,68	367,24 ккал
3	705	Компот из клубн. с вит. С	200	0,4	0	27,4	0	0	0	0	14,4	23,2	7,4	0,54	111 ккал
4	ГОСТ 2077-84	Хлеб белый йодированный	35	2,63	1,05	18,03	0,035	0	0	0,53	7	22,75	5,25	0,53	87,5 ккал
5	406	Пирог печёный с капустой	75	10,23	4,24	27,16	0,06	0,1	23	1	12	77	11	11	187,74 ккал



## Обед.

1	129	Суп Рассольник с говядиной и сметаной	250/10 /10	6,05	7,9	22,13	0,1	7,5	15	1,8	43	130	30	0,8	183,80 ккал
2	416	Щницель рубленый	75	18,2	20,6	16,6	10	1	0	5,4	24	160	28	3,2	304 ккал
3	511	Рис отварной	200	10,29	13,88	22,96	0,04	0	25	0,2	14	97	32	0,7	257,96 ккал
4		Овощи свежие «помидор»	50	0,60	0,20	4,20	0,012	3,6	0,024	0	6	12	6	0,72	21,00 ккал
5	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,11	0,01	176,82	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8	60,88 ккал
6		Печенье в упаковке	55г	4,1	24,2	64,8	-	-	-	-	-	-	-	-	274 ккал
7	ГОСТ 2077-84	Хлеб Дарницкий Йодированный	60	3,60	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал

## Вторая неделя. День пятый. Завтрак.

1	Кул. Совет	Гуляш из филе грудки	50/50	11,45	16,66	14,84	0,24	26,12	6,12	0	91,66	251,14	18,1	5,3	255,07 ккал
3	332	Макаронны отварные	200	26,54	3,89	132,92	0,72	0	0	0	12	34	8	0,8	672,79 ккал
3		Овощи свежие «помидор»	50	0,60	0,20	4,20	0,012	3,6	0,024	0	6	12	6	0,72	21,00 ккал
4	629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,1	0	15	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8	57 ккал
5	561	Булочка ванильная	100	15,40	7,89	51,70	0,04	0	4	0,6	6	23	4	0,3	339,40 ккал

Обед															
1	110	Борщ с картофелем, со свининой и сметаной.	250/10/10	4,6	7,7	11,75	0,05	1	0	3,5	57,5	200	30	1,25	134,72 ккал
2	99	Биточек рубленый	60	15,7	15,6	13,47	0,08	1,07	0	3,47	18,7	150,7	21,08	2,53	350,6 ккал
3	539	Рагу овощное	200	3,55	8,43	19,68	2,54	16,9	0,22	17,28	51,84	73,68	32,33	1,44	168,84 ккал
4	Кул. Совет	Сок фруктовый натуральный	200	1	0,2	20,2	0,02	4	0	0,2	14	14	8	0,7	140 ккал
5	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной йодированный	60	3,60	0,60	26,60	0,11	0	0	0,8	21	95	28	2,3	126,19 ккал
6	410	Ватрушка с творогом	75	10,62	3,83	29,45	0,09	0,7	116	0,7	259	342	34	1,2	241,29 ккал
ИТОГО:				1018,22	957,87	4343	15,41	471,4	2010,1	192,72	5448	13520	2945,8	240,32	

При составлении меню, использованы сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания:  
Издательство «Хлебпродинформ» Москва 1996г.

Под редакцией Ф.Л. Марчука

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна

Москва; Дели принт 2004г., 2011г.

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений, составители:

Мараухина Г.В., Мозгот И.В., Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., Семёнова С.Н., согласовано Руководителем Роспотребнадзора Мелюк С.А. 2006г.

Кул. Совет, ГОСТ 2077-84

Итого средняя калорийность за день: завтраки 900-1100 ккал, обеды 1900-2100 ккал.

Заведующий столовой



Фёдорова Ж.А.