

Меню на летние лагеря

для общеобразовательных организаций г.Волжска

2024г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Лапшина В.Т.																
Раздел	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг/ц	№ рец	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	сборник рецепт.1996,2004гг.															
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	03.06.2024г.															
	ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Макароны отв.запеченные с сыром	145.00	8,41	12,47	33,79	207,70	334	0,052	0,42	102,00	0,4	309,5	196,50	21,6	0,712	
гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	2,90	11,30	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4	
хлеб	Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,0	19,50	4,2	0,33	
фрукт	Апельсин	250.00	2,00	0,00	20,25	108,70	386	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75	
	ИТОГО :		15,21	15,57	81,04	472,40		0,21	151,02	114,15	1,31	395,50	343,20	79,70	2,19	
	ОБЕД															
1 блюдо	Суп картоф.с бобовымина кур.бул-не	200.00/25.00	5,72	4,77	17,84	185,60	139	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06	
2 блюдо	Рыба туш.в том.с овощами	75.00/25.00	10,60	5,10	5,60	103,00	374	0,10	9,20	900,00	1,80	30,00	148,30	25,70	0,9	
гарнир	Картофельное пюре	180.00	3,80	8,10	26,30	167,00	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9	
сыр	Сыр порционный	15.00	3,50	4,40	4,80	53,80	97	0,01	0,11	39,00	0,20	132,00	75,00	5,30	0,15	
закуска	Огурец в нарезке	60.00	0,50	0,00	1,50	8,50	54-2з	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36	
напиток	Компот из кураги	200.00	1,00	0,10	15,70	66,90	638	0,1	4,00	3,50	0,40	31,10	39,60	19,40	3,2	
хлеб	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	ИТОГО :		29,72	22,87	103,14	724,80		0,66	42,12	2245,50	6,50	332,72	658,65	149,12	10,23	
	ВСЕГО		44,93	38,44	184,18	1197,20		0,87	193,14	2359,65	7,81	728,22	1001,85	228,82	12,42	
	04.06.2024г.															
	ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	150.00/20.00	22,50	20,00	20,60	359,00	366	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2	
гор.напиток	Какао с молоком	200.00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1	
хлеб	Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
фрукт	Мандарин	140.00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,2	
	ИТОГО:		30,50	23,80	59,40	578,40		0,23	64,96	290,96	3,45	376,26	390,45	72,30	3,53	
	ОБЕД															
1 блюдо	Суп картоф. с мясн.фрикадельками	200.00/25.00	4,96	4,72	13,60	117,60	137	0,125	10,00	1000,00	1,00	25,75	118,25	32,75	1,75	
2 блюдо	Плов из птицы	60.00/140.00	12,10	13,40	26,72	301,80	492	0,06	1,01	48,00	3,57	45,10	199,30	47,50	2,19	
яйцо	Яйцо вареное	40.00	5,10	4,60	0,30	63,00	337	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91	
закуска	Икра свекольная	60.00	1,44	4,56	7,80	37,60	78	0,06	6,40	0,60	0,03	19,12	12,90	9,30	0,89	
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0,50	0,00	19,80	81,00	639	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6	
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	ИТОГО:		28,70	27,68	99,62	741,00		0,40	17,99	1248,74	8,66	255,67	409,69	132,05	7,00	
	ВСЕГО:		59,20	51,48	159,02	1319,40		0,62	82,95	1539,70	12,11	631,93	800,14	204,35	10,53	
	05.06.2024г.															
	ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Каша манная мол. с маслом	190.00/10.00	4,20	7,80	27,10	216,80	302	0,06	0,00	65,30	0,766	10,08	39,64	7,99	0,464	
гор.напиток	Кофейный напиток с сахаром	200.00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6	

хлеб	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
фрукт	Апельсин	250,00	2,00	0,00	20,25	108,70	386	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
	ИТОГО:		12,80	11,40	81,95	503,30		0,24	150,00	65,45	1,95	37,88	159,84	70,29	2,47
	ОБЕД														
1 блюдо	Бульон из птицы с яйцом	200./25/20	10,40	9,04	0,91	126,48	107	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
2 блюдо	Тефтели мясн.с рис.в том.соус.паров.	75.00/45.00	8,00	10,50	10,00	179,80	463	0,05	15,10	100,00	0,60	32,60	117,10	20,20	11,6
гарнир	Каша пшеничная	150,00	6,60	7,50	38,40	250,50	302	0,17	0,00	21,00	0,25	16,64	134,43	47,34	1,55
закуска	Помидор в нарезке	60,00	0,70	0,00	2,30	12,80	54-3з	0,04	15,00	79,80	0,03	8,40	16,00	12,00	0,54
напиток	Компот из ягод суш. (изюм)	200,00	0,40	0,10	18,40	75,80	638	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО:		30,70	27,54	101,41	785,38		0,37	31,93	502,80	1,83	99,29	475,13	124,84	16,53
	ВСЕГО:		43,50	38,94	183,36	1288,68		0,61	181,93	568,25	3,78	137,17	634,97	195,13	19,00
	06.06.2024г.														
	ЗАВТРАК														
гор.блюдо	Каша геркулесовая молоч. с масл.	190.00/10.0	5,00	9,90	26,00	223,20	302	0,02	0,00	65,30,	0,81	25,00	147,40	57,28	1,62
гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
хлеб	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
фрукт	Апельсин	250,00	2,00	0,00	20,25	108,70	386	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
	ИТОГО:		11,90	10,30	84,35	499,80		0,20	155,60	0,15	2,05	51,40	263,60	107,38	4,63
	ОБЕД														
1 блюдо	Борщ с капустой карт.на кур.буль-не со сметаной	200.00/25.00	2,36	2,04	10,48	136,80	110	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
2 блюдо	Тефтели рыбн.с рис.в том.соусе пар.	75.00/45.00	9,20	7,10	10,90	175,60	394	0,09	14,70	90,00	3,10	30,80	3,80	19,20	9,9
гарнир	Макаронные изд.отварные с маслом	180,00	6,30	7,40	42,30	236,00	332	0,104	0,00	21,80	0,95	12,19	1,93	9,76	0,986
закуска	Огурец в нарезке	60,00	0,50	0,00	1,50	8,50	54-2з	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36
напиток	Компот из свеж плодов (яблоки)	200,00	0,20	0,00	35,80	41,60	631	0,02	5,40	0,00	0,00	12,00	2,40	4,00	0,8
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО:		23,16	16,94	132,38	738,50		1,09	38,96	1234,80	5,15	129,76	269,68	92,93	15,77
	ВСЕГО:		35,06	27,24	216,73	1238,30		1,29	194,56	1234,95	7,20	181,16	533,28	200,31	20,40
	07.06.2024г.														
	ЗАВТРАК														
гор.блюдо	Каша пшеничная мол. с маслом	190.00/10.0	5,50	9,75	32,00	227,30	302	0,1	0,00	70,30	3,10	2,45	126,90	25,00	1,002
гор.напиток	Какао с молоком	200,00	4,60	3,60	12,60	100,40	693	0,06	1,60	40,00	0,40	172,20	178,40	24,80	1
хлеб	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
фрукт	Мандарин	140,00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,2
	ИТОГО:		15,80	13,75	86,50	516,70		0,26	60,76	110,36	5,36	186,65	356,30	71,00	2,86
	ОБЕД														
1 блюдо	Суп карт. с крупой (пшено) на кур.б	200.00/25.0	6,70	5,10	18,40	140,00	138	0,165	10,61	1117,00	0,629	28,52	171,30	42,17	1,809
2 блюдо	Гуляш сб.рец.1996г.	75.0/45.00	17,00	8,00	4,60	161,10	401	0,075	5,01	0,00	0,675	16,30	192,30	27,10	2,13
гарнир	Картофельное пюре	180,00	3,80	8,10	26,30	167,00	520	0,12	13,20	30,00	2,25	58,35	89,70	25,50	0,9
закуска	Капуста тушеная	60,00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81,00	639	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60,00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО		34,20	24,40	106,90	734,50		0,45	36,00	1497,00	4,27	159,30	547,50	130,52	6,40
	ВСЕГО.		50,00	38,15	193,40	1251,20		0,71	96,76	1607,36	9,63	345,95	903,80	201,52	9,26
	10.06.2024г.														
	ЗАВТРАК														
гор.блюдо	Макаронны отв.запеченные с сыром	145,00	8,41	12,47	33,79	207,70	334	0,05	0,42	102,00	0,40	309,50	196,50	21,60	0,712

19.06.2024г.															
ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	150.00/20.00	22,50	20,00	20,60	359,00	366	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
гор.напиток	Кофейный напиток с сахаром	200.00	2,00	3,20	3,20	37,80	692	0,008	0,00	0,00	0,00	15,80	21,20	21,40	0,6
хлеб	Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
фрукт	Апельсин	250.00	2,00	0,00	20,25	108,70	386	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
	ИТОГО:		28,80	23,40	59,75	575,50		0,25	154,20	251,05	2,37	219,86	281,25	88,60	3,68
ОБЕД															
1 блюдо	Суп картоф.с бобовымина кур.бул-не	200.00/25.00	5,72	4,77	17,84	185,60	139	0,24	9,61	1267,00	1,129	55,27	242,05	56,42	4,06
2 блюдо	Плов из птицы	60.00/140.00	12,10	13,40	26,72	301,80	492	0,06	9,98	48,00	3,57	44,60	199,30	45,10	2,03
закуска	Капуста тушеная	60.00	1,60	2,80	6,40	45,40	214	0,015	6,78	150,00	0,06	18,93	15,60	7,95	0,3
напиток	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0,50	0,00	19,80	81,00	639	0,006	0,40	200,00	0,00	25,20	39,60	19,40	0,6
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	ИТОГО:		24,52	21,37	102,16	753,80		0,39	26,77	1665,00	5,42	156,00	535,55	137,27	7,65
	ВСЕГО:		53,32	44,77	161,91	1329,30		0,63	180,97	1916,05	7,79	375,86	816,80	225,87	11,33
20.06.2024г.															
ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Макароны отварные,зап. с сыром	145.00	8,41	12,47	33,79	207,70	334	0,08	0,18	0,14	3,40	128,50	0,64	14,70	0,91
гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200.00	2,50	3,60	28,70	86,00	692	0,02	0,60	12,00	0,06	80,00	67,20	21,40	0,4
хлеб	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
фрукт	Апельсин	250.00	2,00	0,00	20,25	108,70	386	0,104	150,00	0,15	0,52	0,00	60,00	32,50	0,75
	Итого'		17,51	16,47	114,14	542,40		0,27	150,78	12,29	4,64	220,50	166,84	77,00	2,72
ОБЕД															
1 блюдо	Борщ с капустой карт.на кур.буль-не со сметаной	200.00/25.00	2,36	2,04	10,48	136,80	110	0,79	12,86	1117,00	0,38	48,77	197,55	43,17	3,059
2 блюдо	Гуляш сб.рец.1996г.	75.00/45.00	17,00	8,00	4,60	161,10	401	0,075	5,70	0,00	0,675	16,95	192,30	28,72	2,475
гарнир	Каша гречневая	180.00	5,40	8,10	26,80	155,70	302	0,193	0,00	33,55	0,41	9,60	135,05	90,00	3,025
закуска	Икра морковная	60.00	1,32	4,56	6,84	37,60	78	0,01	2,28	0,68	0,06	19,00	22,00	11,00	11
напиток	Компот из ягод суш.(изюм)	200.00	0,40	0,10	18,40	75,80	638	0,008	1,08	0,00	0,00	6,40	21,20	19,40	0,18
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
сладкое	Сок фруктовый фасов.	200.00	1,00	0,00	21,20	88,00	62	0,102	4,00	0,10	0,40	14,00	18,00	8,00	2,8
	ИТОГО:		32,08	23,20	119,72	795,00		1,24	25,92	1151,33	2,59	126,72	625,10	208,69	23,20
	ВСЕГО:		49,59	39,67	233,86	1337,40		1,51	176,70	1163,62	7,23	347,22	791,94	285,69	25,92
21.06.2024г.															
ЗАВТРАК															
гор.блюдо	Запеканка из творога со сметаной	150.00/20.00	22,50	20,00	20,60	359,00	366	0,1	4,20	250,90	1,52	198,06	180,55	30,50	2
гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200.00	0,30	0,00	6,70	27,90	686	0,006	5,60	0,00	0,06	14,40	17,20	9,20	1,6
хлеб	Хлеб пшеничный	30.00	2,30	0,20	15,70	70,00	114	0,033	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
фрукт	Яблоко	220.00	0,88	0,00	24,86	58,63	386	0,060	22,00	0,06	1,20	35,2	22,00	19,8	4,84
	ИТОГО		25,98	20,20	67,86	515,53		0,20	31,80	250,96	3,11	253,66	239,25	63,70	8,77
ОБЕД															
1 блюдо	Бульон из птицы с яйцом	200.00/25/20	10,40	9,04	0,91	126,48	107	0,039	0,75	302,00	0,292	23,25	147,40	17,50	2
2 блюдо	Тефтели рыбн.с рис.в том.соусе пар.	75.00/45.00	9,20	7,10	10,90	175,60	394	0,09	14,70	90,00	3,10	30,80	3,80	19,20	9,9
гарнир	Рис отварной	180.00	4,50	7,40	46,30	274,00	511	0,045	0,15	135,00	2,25	9,00	137,10	29,25	1,5
закуска	Напиток лимонный	200.00	0,10	0,00	24,20	30,00	699	0	0,18	0,00	0,00	9,20	14,80	7,80	1,6
напиток	Огурец в нарезке	60.00	0,50	0,00	1,50	8,50	54-2з	0,02	6,00	6,00	0,06	14,00	25,00	8,40	0,36
хлеб белый	Хлеб пшеничный	60.00	4,60	0,40	31,40	140,00	114	0,066	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
фрукт	Мандарин	140.00	1,10	0,00	10,50	49,00	386	0,032	59,16	0,06	1,20	0,0	12,00	12,8	0,2
	ИТОГО:		30,40	23,94	125,71	803,58		0,29	80,94	533,06	7,56	98,25	379,10	103,35	

	ВСЕГО:			56,38	44,14	193,57	1319,11		0,49	112,74	784,02	10,67	351,91	618,35	167,05
--	--------	--	--	-------	-------	--------	---------	--	------	--------	--------	-------	--------	--------	--------

Цена	
15,62	
7,21	
2,19	
40,00	
65,02	
14,45	
29,19	
11,5	
7,84	
9,49	
6,4	
4,38	
83,25	
148,27	
51,4	
8,98	
2,19	
30,8	
93,37	
15,38	
30,56	
9,00	
5,15	
3,6	
4,38	
68,07	
161,44	
13,5	
3,88	

4,38
40,00
61,76
18,08
22,27
5,56
11,53
4,45
4,38
66,27
128,03
13,59
2,84
4,38
40
60,81
18,57
12,37
7,03
9,49
7,2
4,38
59,04
119,85
14,02
8,98
4,38
30,8
58,18
13,78
36,49
11,5
5,72
3,6
4,38
75,47
133,65
15,62

3,88
4,38
40,00
63,88
15,38
29,19
11,03
5,15
4,45
4,38
69,58
133,46
51,4
7,21
2,19
26,40
87,20
14,45
30,56
7,84
11,53
4,56
4,38
73,32
160,52
13,78
8,98
2,19
40,00
64,95
14,01
27,42
11,5
9,00
5,72
3,6
4,38
75,63
140,58

14,02
2,84
4,38
40,00
61,24
15,38
12,37
7,03
9,49
7,2
4,38
55,85
117,09
15,74
8,98
4,38
26,40
55,50
18,57
33,2
7,84
4,79
4,45
4,38
73,23
128,73
9,00
9,29
7,21
4,38
29,88
15,47
29,19
11,5
5,15
6,4
4,38
40,00
112,09
141,97

51,4	
3,88	
2,19	
40	
97,47	
14,45	
30,56	
5,72	
3,6	
4,38	
58,71	
156,18	
15,62	
7,21	
4,38	
40	
67,21	
18,57	
36,49	
5,54	
4,79	
4,45	
4,38	
17,26	
91,48	
158,69	
51,4	
2,84	
2,19	
26,40	
82,83	
18,08	
12,37	
11,03	
4,56	
9,49	
4,38	
30,8	
16,22	90,71

24,99	173,54
-------	--------