

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения

---

Подпись

Ф.И.О

**Примерное 10-дневное меню комбината школьного питания  
ООО «КШП «Подросток» для детских лагерей дневного пребывания  
на базе общеобразовательных школ города Оренбурга в период  
летних каникул 2016 года, для детей в возрасте от 12 лет и старше**

Разработано

ООО «КШП «Подросток»

Общество с ограниченной  
Зам. генерального директора по производству  
«Комбинат школьного питания»

Подросток  
Панова В.В.

ИНН 5610123456  
г. Оренбург

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
Меню оздоровительного летнего лагеря — 2016 год (12-18 лет)**

**1-й день**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
106**	Каша манная молочная вязкая	250	7,96	8,57	47,3	298,68
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,94</b>	<b>13,28</b>	<b>107,74</b>	<b>617,33</b>
<b>ОБЕД</b>						
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
367****	Гуляш из говядины ( 1-й вариант )	100	17,17	18,33	3,5	247,5
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>37,37</b>	<b>41,43</b>	<b>103,67</b>	<b>1028,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
307**	Булочка "Веснушка"	85	6,5	6,2	50	282,3
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,06</b>	<b>6,2</b>	<b>77,89</b>	<b>396,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,37</b>	<b>60,91</b>	<b>289,3</b>	<b>2041,63</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
МЕНЮ**

**2-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
377**	Бутерброды с сыром ( 2-й вариант )	35	4,97	8,01	7,56	122,2
253****	Каша рисовая вязкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25
300**	Чай с сахаром , вареньем , медом	200	0,12	0	12,04	48,64
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,74</b>	<b>23,19</b>	<b>90,45</b>	<b>637,59</b>
<b>ОБЕД</b>						
20***	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,07	9,02	87,4
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135
189**	Котлеты с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,08</b>	<b>34,05</b>	<b>134,19</b>	<b>970,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
335**	Пирожки , печенные из сдобного теста	100	7,73	6,48	48,17	282,17
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,73</b>	<b>6,68</b>	<b>48,37</b>	<b>374,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,55</b>	<b>63,92</b>	<b>273,01</b>	<b>1982,61</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
МЕНЮ**

**3-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность				Калорийность, в ккал.
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное ( порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
149**	Лапшевник с творогом и соусом	250	19,64	8,83	50,55	357,48
261**	Соус молочный сладкий					
296**	Чай с молоком ( 1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,18</b>	<b>17,95</b>	<b>87,67</b>	<b>606,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
461*	Тефтели ( 1-й вариант )	100	12,3	14,63	12,47	232,67
587*	Соус томатный					
302*	Каша вязкая ( ячневая)	180	3,78	7,2	25,56	183,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,02</b>	<b>32,93</b>	<b>117,03</b>	<b>868,86</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
330**	Ватрушки с повидлом	80	9,44	3,51	55,84	292,05
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,44</b>	<b>3,71</b>	<b>56,04</b>	<b>384,05</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,64</b>	<b>54,59</b>	<b>260,74</b>	<b>1859,71</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**МЕНЮ**

**4-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
96****	Бутерброды с джемом или повидлом ( 2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4	124
112**	Каша пшениная молочная жидкая	250	7,37	8,87	41,82	277,02
271**	Какао с молоком стуженным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,39</b>	<b>17,3</b>	<b>107,94</b>	<b>649,17</b>
<b>ОБЕД</b>						
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3	113
181**	Жаркое по-домашнему	200	20,5	15,75	20,12	303,7
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,36</b>	<b>29,85</b>	<b>109,91</b>	<b>840,49</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
319**	Сдоба обыкновенная	100	7,85	6,12	58,83	321,67
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,25</b>	<b>6,72</b>	<b>68,83</b>	<b>460,67</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56</b>	<b>53,87</b>	<b>286,68</b>	<b>1950,33</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
МЕНЮ**

**5-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Плоды свежие</b>									
119****	Икра свекольная или морковная (морковная)	100	2,4	7,1	10,4				115
161**	Котлеты или биточки рыбные с маслом сливочным	100/5	13,86	9,38	8,96				183,26
428****	Картофель жареный из отварного	180	10,48	6,52	54				316,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31				61,62
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,61</b>	<b>23,41</b>	<b>113,27</b>				<b>793,98</b>
<b>ОБЕД</b>									
60****	Салат из свеклы с яблоками	100	1,2	5,4	11,3				99
156****	Суп-лапша Домашняя	250	2,55	5,57	13,9				111
459*	Фрикадельки в соусе	100	13,27	13,27	13,84				228
587*	Соус томатный								
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,5	54				316,6
512****	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0	20,1				81
108****	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,2				54,3
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	40	2,64	0,48	13,6				72,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,42</b>	<b>31,58</b>	<b>136,94</b>				<b>962,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
566****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96				227,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8				142
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,88</b>	<b>1,76</b>	<b>80,76</b>				<b>369,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>70,91</b>	<b>56,75</b>	<b>330,97</b>				<b>2125,48</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**МЕНЮ**

**6-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
379**	Бутерброды с маслом ( 1-й вариант)	40	1,7	15,1	10,26	183,6
115**	Каша ячневая молочная вязкая	250	8,82	8,13	48,22	301,06
300**	Чай с сахаром , вареньем , медом	200	0,12	0	12,04	48,64
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,68</b>	<b>23,55</b>	<b>90,2</b>	<b>627,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
41***	Салат из моркови	100	1,2	0,095	11,6	52,3
132*	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135
454*	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с маслом сли	100/5	15,71	14,18	15,75	257,91
130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,24	4,5	44,64	288,2
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>47,19</b>	<b>24,075</b>	<b>154,39</b>	<b>1016</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
112****	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
330**	Ватрушки с повидлом	80	9,44	3,5	55,6	292,1
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,84</b>	<b>4,1</b>	<b>65,6</b>	<b>431,1</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>71,71</b>	<b>51,725</b>	<b>310,19</b>	<b>2074,9</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**МЕНЮ**

**7-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Флоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
126**	Плов бухарский	200	5,24	19,2	56,93	421,33
296**	Чай с молоком ( 1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,84</b>	<b>21,6</b>	<b>108,67</b>	<b>675,15</b>
<b>ОБЕД</b>						
17****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102
124*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88
442*	Говядина в кисло-сладким соусе	100	15,4	5,8	9,9	155
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,28</b>	<b>28,72</b>	<b>116,8</b>	<b>849,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
772*	Булочка с маком	100	8,1	3,1	52,6	275
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,66</b>	<b>3,1</b>	<b>80,49</b>	<b>388,79</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,78</b>	<b>53,42</b>	<b>305,96</b>	<b>1913,56</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"  
МЕНЮ**

**8-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
366**	Сыр (порциями )	10	2,32	2,95	0	36,4
205**	Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом сливочн	100/5	9,27	22,46	2,2	251,61
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>22,08</b>	<b>32,22</b>	<b>84,5</b>	<b>720,44</b>
<b>ОБЕД</b>						
20****	Салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,07	9,02	87,4
45**	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
461*	Тефтели ( 1-й вариант )	100	12,3	14,63	12,47	232,67
225**	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,1
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	35	2,31	0,42	11,19	63,35
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,35</b>	<b>32,73</b>	<b>117,72</b>	<b>982,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
566****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2
286**	Кофейный напиток с молоком ( 1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,47</b>	<b>4,95</b>	<b>64,67</b>	<b>345,89</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>62,9</b>	<b>69,9</b>	<b>266,89</b>	<b>2049,1</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**МЕНЮ**

**9-й День**

№ рецептуры	Наименование блюда	Энергетическая ценность				Калорийность, в ккал.
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное ( порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66
149**	Лапшевник с творогом и соусом	250	19,64	8,83	50,55	357,48
261**	Соус молочный сладкий					
271**	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,56</b>	<b>20,26</b>	<b>96,37</b>	<b>671,63</b>
<b>ОБЕД</b>						
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106
189**	Биточки с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5
302*	Каша вязкая ( пшеничная)	180	5,4	7,38	29,9	214,2
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,57</b>	<b>39,87</b>	<b>120,22</b>	<b>968</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
330**	Ватрушки с повидлом	80	9,44	3,51	55,84	292,05
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
	<b>ИТОГО</b>		<b>10,8</b>	<b>3,51</b>	<b>84,86</b>	<b>408,24</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,93</b>	<b>63,64</b>	<b>301,45</b>	<b>2047,87</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**МЕНЮ**

**10-й день**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход				Энергетическая ценность			Калорийность, в ккал.
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>									
96****	Бутерброды с джемом или повидлом ( 2-й вариант)	40	1,2	4,2	20,4				124
112**	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,37	8,87	41,82				277,02
296**	Чай с молоком ( 1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34				89,32
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>13,77</b>	<b>15,07</b>	<b>104,16</b>				<b>607,84</b>
<b>ОБЕД</b>									
40***	Салат из моркови и яблок	100	0,86	5,2	7,8				89,1
138*	Суп картофельный с крупой	250	2,5	3	18,3				113
478*	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	20	19,6	33				395,6
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	2,6				91,98
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6				117,5
110*	Хлеб столовый ( ржано-пшеничный )	50	3,3	0,6	17				90,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,79</b>	<b>28,8</b>	<b>103,3</b>				<b>897,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
112****	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1				43
565****	Булочка дорожная	70	4,9	9,69	39,09				263,66
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2				92
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,9</b>	<b>9,89</b>	<b>39,29</b>				<b>355,66</b>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>50,46</b>	<b>53,76</b>	<b>246,75</b>				<b>1861,18</b>