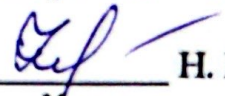




УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «ОШ № 41 Г. О. Макеевка»


Н. Н. Шамшур
Приказ №

Примерное 2-х недельное меню

для учащихся ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРНЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «Солнышко» ГБОУ «ОШ № 41 Г. О. Макеевка»
Обед.

№ рецептуры	Наименование блюда		Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
1 НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
54-7с	Суп с макаронными изделиями		200	2,52	2,16	18,12	102
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Картофель	108,8	80				
	Макаронные изделия	8	8				
	Морковь	10	8				
	Лавровый лист	0,04	0,04				
	Лук репчатый	10	8				
	Масло подсолнечное	2	2				
	Соль	0,5	0,5				

	Вода	140	140					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая			100	4,2	4,3	23,6	150,53
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Крупа пшенная	39	39					
	Масло сливочное	5	5					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	69	69					
54-21м	Курица отварная			60	19	1,4	0,7	92,85
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Куриная грудка (филе)	97,57	86,4					
	Лук репчатый	2,7	2,4					
	Петрушка (зелень)	2,7	2,4					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	216	216					
54-20з	Горошек зеленый			30	0,9	0,1	1,8	11.1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Горошек консервирован	46,5	30					

	ный							
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	-	6,5	26,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Чай черный байховый	1	1					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	200	200					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				680	33	9	102,32	575,18
Вторник								
54-8с	Суп гороховый			200	6,7	4,6	16,3	133,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Картофель	108,8	80					
	Макаронные изделия	8	8					
	Морковь	10	8					
	Горох	16	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль	0,5	0,5					
	Вода	130	130					

	Петрушка (корень)	2,5	2					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
54-1г	Макароны отварные			150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Макаронные изделия	51	51					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	306	306					
54-25м	Курица тушеная с морковью			80	11,3	4,5	3,5	101,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Куриная грудка (филе)	53,76	47,6					
	Морковь	22,72	18,6					
	Лук репчатый	10,3	8,2					
	Сметана	7,28	7,28					
	Мука	2,1	2,1					
	Масло сливочное	1,4	1,4					
	Масло подсолнечное	2,1	2,1					

	Соль	0,25	0,25					
	Вода	32	32					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	-	19,8	81
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Смесь сухофруктов	26,8	25					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	190	190					
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)			30	0,35	0,05	1,15	6,4
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Томат	33,9	30					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				750	30,85	14,95	113,05	710,2
Среда								
54-6с	Суп картофельный с клецками			200	1,8	2,62	11	74,68
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Картофель	54,4	40					
	Лук репчатый	10	8					
	Морковь	10	8					
	Масло	2	2					

подсолнечное		
Лавровый лист	0,04	0,04
Соль	0,5	0,5
Яйцо куриное	1,94	1,76
Мука	6,16	6,16
Масло сливочное	0,7	0,7
Вода	150	150

54-5м	Котлета из курицы	75	14	3,2	10,1	1264
-------	-------------------	----	----	-----	------	------

Пищевая продукция	Расход сырья, г.	
	брутто	нетто
Куриная грудка (филе)	63,3	56
Молоко	12,9	12,9
Хлеб	9,3	9,3
Сухари панировочные	8,3	8,3
Масло подсолнечное	2,1	2,1
Соль	0,25	0,25
Вода	8,5	8,5

54-12г	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
--------	---------------------------	-----	-----	-----	------	-------

Пищевая продукция	Расход сырья, г.	
	брутто	нетто
Крупа	58,5	58,5

	пшениная							
	Масло сливочное	7,5	7,5					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	103,5	103,5					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	-	53,9	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
		Сыр	15,6	15				
54-23гн	Кофейный напиток с молоком		150	2,8	2,2	8,48	64,5	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Кофейный напиток	3,75	3,75					
	Молоко	75	75					
	Сахар-песок	5,25	5,25					
	Вода	90	90					
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4,6	0,5	29,5	140,6	
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2	
Итого:			680	34,7	20,22	104,58	736,98	
Четверг								
54-3с	Рассольник Ленинградский		200	1,92	5,14	13,22	106,66	
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					

Картофель	81,6	60
Лук репчатый	10	8
Морковь	10	8
Огурец соленый	15	12
Крупа рисовая	4	4
Сметана	10	10
Масло подсолнечное	4	4
Лавровый лист	0,04	0,04
Соль	0,5	0,5
Вода	150	150

54-12м	Плов с курицей		100	13	4,05	17	157,3
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Крупа рисовая	22,65	22,65				
	Куриная грудка (филе)	60,3	53,35				
	Морковь	6,7	5,35				
	Лук репчатый	4,2	3,35				
	Томатное пюре	5,3	5,3				
	Масло подсолнечное	3,3	3,3				
	Соль	0,25	0,25				
	Вода	90,7	90,7				

Пром.	Фрукт (банан)			150	1,3	0,8	31,5	141,8
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	-	6,5	26,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Чай черный байховый	1	1					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	200	200					
54-19з	Масло сливочное порциями			10	0,1	7,2	-	66,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	10	10	10					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				750	23	18,09	108	690,46
Пятница								
54-2с	Борщ с капустой и картофелем			200	4,7	5,7	10,1	110,4
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Свекла	40	32					
	Картофель	21,76	16					
	Капуста белокочанная	20	16					
	Морковь	12,5	10					

Лук репчатый	10	8
Петрушка корень	0,5	0,3
Томатное пюре	6	6
Сметана	10	10
Масло подсолнечное	4	4
Сахар-песок	2	2
Лавровый лист	0,04	0,04
Соль	0,5	0,5
Кислота лимонная	0,2	0,2
Вода	160	160

54-16м	Тефтели из говядины с рисом		60	8,7	8,8	4,8	133,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Говядина	51,5	45,6				
	Молоко	8,4	8,4				
	Лук репчатый	7,5	6				
	Крупа рисовая	6	6				
	Масло подсолнечное	2,4	2,4				
	Соль	0,25	0,25				
54-11г	Пюре картофельное		150	3,2	5,2	19,8	138,4
	Пищевая	Расход сырья, г.					

	продукция	брутто	нетто					
	Картофель	171,4	126					
	Молоко	24	24					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Соль	0,25	0,25					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	-	19,8	81
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Смесь сухофруктов	26,8	25					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	190	190					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				700	23,7	20,6	94	655,7
Всего за 5 дней:				3560	145	83,12	522	3368,52
II неделя								
Понедельник								
54-8с	Суп гороховый			200	6,7	4,6	16,3	133,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Картофель	108,8	80					
	Макаронные изделия	8	8					

	Морковь	10	8					
	Горох	16	16					
	Лук репчатый	10	8					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Соль	0,5	0,5					
	Вода	130	130					
	Петрушка (корень)	2,5	2					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
54-12м	Плов с курицей			100	13	4,05	17	157,3
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Крупа рисовая	22,65	22,65					
	Куриная грудка (филе)	60,3	53,35					
	Морковь	6,7	5,35					
	Лук репчатый	4,2	3,35					
	Томатное пюре	5,3	5,3					
	Масло подсолнечное	3,3	3,3					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	90,7	90,7					
54-21з	Кукуруза сахарная			30	0,6	0,1	3,05	15,65
	Пищевая	Расход сырья, г.						

	продукция	брутто	нетто					
	Кукуруза консервированная	46,5	30					
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	-	6,5	26,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Чай черный байховый	1	1					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	200	200					
54-19з	Масло сливочное порциями			10	0,1	7,2	-	66,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	10	10	10					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Пром	Булочка			50	1,5	4	30	165
Итого:				680	28,7	21	113	756
Вторник								
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными			200	0,9	0,1	1,8	11,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Говядина	25,76	22,8					
	Картофель	108,8	80					

Соль	0,25	0,25
Морковь	10	8
Лук репчатый	12,5	10
Петрушка корень	2,5	2
Томатное пюре	2	2
Яйцо куриное	1,76	1,6
Масло подсолнечное	2	2
Лавровый лист	0,04	0,04
Вода	150	150

54-25м

Курица тушеная с морковью			80	11,3	4,5	3,5	101,1
Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
	брутто	нетто					
Куриная грудка (филе)	53,76	47,6					
Морковь	22,72	18,6					
Лук репчатый	10,3	8,2					
Сметана	7,28	7,28					
Мука	2,1	2,1					
Масло сливочное	1,4	1,4					
Масло подсолнечное	2,1	2,1					
Соль	0,25	0,25					

	Вода	32	32					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			150	7,7	6,3	3,6	233,7
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Крупа гречневая	69	69					
	Масло сливочное	6,8	6,8					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	102	102					
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200	0,5	-	19,8	81
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Смесь сухофруктов	26,8	25					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	190	190					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				720	27	11,8	68,2	644
Среда								
54-18с	Свекольник со сметаной			200	1,8	4,28	10,66	88,3
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Свекла	48,8	39					

Картофель	53	39
Лавровый лист	0,01	0,01
Морковь	4,88	3,9
Лук репчатый	9,76	7,8
Петрушка корень		
Томатное пюре	7,2	7,2
Сметана	4,88	4,88
Масло подсолнечное	3,9	3,9
Вода	137	137
Соль	0,25	0,25

54-1г	Макаронны отварные		150	5,4	4,9	32,8	196,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Макаронные изделия	51	51				
	Масло сливочное	6,8	6,8				
	Соль	0,25	0,25				
	Вода	306	306				
54-5м	Котлета из курицы		75	14	3,2	10,1	1264
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Куриная грудка	63,3	56				

	(филе)							
	Молоко	12,9	12,9					
	Хлеб	9,3	9,3					
	Сухари панировочные	8,3	8,3					
	Масло подсолнечное	2,1	2,1					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	8,5	8,5					
54-3з	Овощи в нарезке (огурец)			60	0,5	0,1	1,5	8,5
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Огурец	67,8	60					
54-19з	Масло сливочное порциями			10	0,1	7,2	-	66,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	10	10	10					
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	-	6,5	26,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Чай черный байховый	1	1					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	200	200					
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				785	28,6	20,58	101,16	704,7
Четверг								
54-2с	Борщ с капустой и картофелем			200	4,7	5,7	10,1	110,4
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Свекла	40	32					
	Картофель	21,76	16					
	Капуста белокочанная	20	16					
	Морковь	12,5	10					
	Лук репчатый	10	8					
	Петрушка корень	0,5	0,3					
	Томатное пюре	6	6					
	Сметана	10	10					
	Масло подсолнечное	4	4					
	Сахар-песок	2	2					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль	0,5	0,5					
Кислота лимонная	0,2	0,2						
Вода	160	160						
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая			100	5,2	4,2	2,4	155,8

	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Крупа гречневая	46	46					
	Масло сливочное	4,5	4,5					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	68	68					
54-21м	Курица отварная			60	19	1,4	0,7	92,85
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Куриная грудка (филе)	97,57	86,4					
	Лук репчатый	2,7	2,4					
	Петрушка (зелень)	2,7	2,4					
	Соль	0,25	0,25					
	Вода	216	216					
Пром.	Ряженка			150	2,3	3,7	6,3	81
Пром.	Печенье			25	1,2	6,12	15,5	126,2
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				625	39	22,02	74,5	758,05
Пятница								
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)			200	8,38	2,6	14,6	115,38

Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
	брутто	нетто					
Картофель	122,4	90					
Минтай (филе)	48,6	43					
Лук репчатый	10	8					
Морковь	10	8					
Петрушка (зелень)	1,8	1,4					
Масло сливочное	0,3	0,3					
Лавровый лист	0,04	0,04					
Соль	0,5	0,5					
Вода	140	140					
54-22м	Рагу из курицы		150	15	5,25	13,2	163,05
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.					
		брутто	нетто				
	Картофель	93	68,2				
	Куриная грудка (филе)	70,35	62,2				
	Морковь	17,85	14,25				
	Лук репчатый	10,8	8,6				
	Петрушка (зелень)	2,8	2,2				
	Томатное пюре	5,25	5,25				
	Мука	0,8	0,8				

	Масло подсолнечное	4,5	4,5					
	Лавровый лист	0,04	0,04					
	Соль	0,5	0,5					
54-19з	Масло сливочное порциями			10	0,1	7,2	-	66,1
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	10	10	10					
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	-	6,5	26,8
	Пищевая продукция	Расход сырья, г.						
		брутто	нетто					
	Чай черный байховый	1	1					
	Сахар-песок	7	7					
	Вода	200	200					
Пром	Булочка			50	1,5	4	30	165
Пром.	Фрукт яблоко			120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный			60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной			30	2	0,4	10	51,2
Итого:				820	32	20,45	115,7	616,43
Всего за 5 дней				3630	155	96	473	3480
Всего за 10 дней				7190	300	179	995	6849
В среднем за 1 день				719	30	17,9	99,5	685

Директор ГБОУ «ОШ № 41 Г. О. Макеевка»



Sh

Н. Н. Шамшур