



УТВЕРЖДАЮ:

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

Н. Н. Шамшур

Приказ № 62 от 27.04.2025

**Примерное 2-х недельное меню
для учащихся пришкольного лагеря с дневным пребыванием «Солнышко» ГБОУ «ОШ №
41 Г. О. Макеевка»
ЗАВТРАК.**

№ рецеп- туры	Наименование блюд	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическ ая ценность Ккалории						
			белки	жиры	углеводы							
1 НЕДЕЛЯ												
Понедельник												
54-12м	Плов с курицей			150		20,4		6,075		24,9		235,95
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.										
		брутто	нетто									
	Крупа рисовая	45,3	45,3									
	Куриная грудка(филе)	90,45	80,02									
	Морковь	10,05	8,02									
	Лук репчатый	6,3	5,02									
	Томатное пюре	8,025	8,02									

	Масло подсолнечное	5,025	5,025										
	Соль	1	1										
	Вода	136,05	136,05										
54-21з	Кукуруза сахарная			30		0,6		0,1		3,05		15,65	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Кукуруза консервирова нная	46,5	30										
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов			200		0,5		-		19,8		81	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г. 1-4 классы											
		брутто	нетто										
	Смесь сухофруктов	26,8	25										
	Сахар-песок	7	7										
	вода	190	190										
Пром.	Вафли			25		1,2		6,25		15,75		125	
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
	Итого:			270		26		12,87		83,3		553,5	
Вторник													
54-3р	Котлета рыбная (минтай)			80		11		2,08		6,88		91,36	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										

	Минтай (филе)	72,32	64										
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2										
	Яйцо куриное	5,28	4,8										
	Масло сливочное	1,6	1,6										
	Соль	0,5	0,5										
	вода	11,2	11,2										
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	4,53	4,53										
	Соль	0,5	0,5										
	Вода	68	68										
54-28з	Свекла отварная дольками			30	60	0,4		0,05		2,6		12,6	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Свекла	49	32,7										
	Кислота лимонная	0,05	0,05										
	Вода	100	100										
Пром.	Фрукт (мандарин)			70		0,4		0,1		5,3		24,5	

54-19з	Масло сливочное порциями			10	10	0,1		7,2		0,1		66,1	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Масло сливочное	10	10										
54-2гн	Чай с сахаром			200		0,2		-		6,5		26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
Итого:				535		18,3		14,08		43,49		473,06	
Среда													
54-1т	Запеканка из творога			100		22		8.025		16,28		225,9	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Творог	93	93										
	Крупа манная	6,5	6,5										
	Сахар-песок	6	6										
	Сметана	3,46	3,46										
	Сухари панировочн.	3,46	3,46										
	Яйцо куриное	2,9	2,6										
	Масло сливочное	3,46	3,46										
	Соль	0,5	0,5										

	Вода	24	24										
Пром.	Повидло фруктовое			10		0,1		-		7,2		29	
Пром.	Булочка			100		5		6		59		330	
54-19з	Масло сливочное порциями			10	10	0,1	0,1	7,2	7,2	0,1	0,1	66,1	661
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
		Масло сливочное	10	10									
54-2гн	Чай с сахаром			200		0,2		-		6,5		26,8	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г. 1-4 классы											
		брутто	нетто										
	Чай черный байховый	1	1										
	Сахар-песок	7	7										
	Вода	200	200										
Итого:				420		27,4		21,22		89,08		677,8	
Четверг													
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 пшеничная	2,1	2,1										
	Масло сливочное	1,4	1,4										
	Масло подсолнечное	2,1	2,1										
	Соль	0,5	0,5										
	Вода	32	32										
54-1г	Макароны отварные			100		3,1		3,2		21,8		131,2	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Макаронные изделия	34	34										
	Масло сливочное	4,5	4,5										
	Соль	0,5	0,5										
	Вода	204	204										
54-3з	Овощи в нарезке (огурец)			30		0,2		-		0,8		4,2	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
		огурец	33,9	30									
Пром.	Ряжена			100		2,2		2,5		4,2		54	
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	93,8
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
Итого:				355		20,1		10,65		50,1		386,4	1

Пятница											
1.2	Рагу из курицы			150		15,2		5,25		13,2	163,05
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.									
		брутто	нетто								
	Картофель	92,85	68,2								
	Куриная грудка (филе)	70,35	62,25								
	Морковь	17,85	14,25								
	Лук репчатый	10,8	8,62								
	Петрушка	2,85	2,25								
	Томат. пюре	5,25	5,25								
	Мука пшен.	0,82	0,82								
	Масло подсолнечное	4,5	4,5								
	Соль	1	1								
Пром.	Печенье			25		1,2		6,12		15,5	126,2
54-193	Масло сливочное порциями			10		0,1		7,2		0,1	66,1
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.									
		брутто	нетто								
	Масло сливочное	10	10								
Пром.	Фрукт (банан)			100		1,2		0,5		21	94,5
Пром.	Кефир 1%			100		2,2		1,5		5,9	57
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5	25,6

Итого:				430		23,2		21,02		75,5		602,75											
II Неделя																							
Понедельник																							
54-21м	Курица отварная			80		24,7		1,9		0,9		123,8											
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.																					
		брутто	нетто																				
	Куриная грудка (филе)	130,1	115,2																				
	Лук репчатый	3,6	3,2																				
	Петрушка	3,6	3,2																				
	Соль	0,5	0,5																				
	Вода	288	288																				
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая													150		7,3		6,3		3,6		233,7	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г. 1-4 классы																					
		брутто	нетто																				
	Крупа гречневая	69	69																				
	Масло сливочное	6,8	6,8																				
	Соль	0,5	0,5																				
	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.	Печенье			25		1,2		6,12		15,5		126,2	
54-20з	Горошек зеленый			30		0,9		0,1		1,8		11,1	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
		Горошек зеленый консервированный	46,5	30									
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
Итого:				500		36,8		11,65		61,1		636,1	
Вторник													
54-22р	Рыба тушеная в томате с овощами			70		9,3		5,2		4,4		103	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Минтай (филе)	68,8	60,9										
	Морковь	21,9	17,5										
	Лук репчатый	12,2	9,8										
	Томат.пюре	6,3	6,3										
	Петрушка	3,5	2,8										
	Сахар-песок	1,8	1,8										

[illegible]

	сливочное													
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3		
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6		
Итого:				595		19,8		19,85		78,3		572		
Среда														
54- 25.1к	Каша рисовая молочная жидкая			200		5,1		5,4		28,7		184,5		
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.												
		брутто	нетто											
	Крупа рисовая	30,8	30,8											
	Молоко	118	118											
	Сахар-песок	3	3											
	Масло сливочное	4	4											
	Соль	0,5	0,5											
	Вода	58	58											
54- 23гн	Кофейный напиток			150		2,7		2,17		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.	Булочка			100		5		6		59		330	
54-19з	Масло сливочное порциями			10		0,1		7,2		0,1		66,1	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Масло сливочное	10	10										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке			15		3,1		4,8		-		53,8	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Сыр	15,6	15										
Итого:				475		16		25,57		96,28		698,9	
Четверг													
54-18м	Печень говяжья по - строгановски			80		12,2		12,6		5,3		189,2	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Печень говяжья	77,9	74,9										
	Сметана	26,7	26,7										
	Мука	1,3	1,3										
	Масло сливочное	1,3	1,3										
	Масло подсолнечное	6,7	6,7										
	Соль	0,5	0,5										
Вода	29,3	29,3											

54-11г	Картофельное пюре			150		3,2		5,2		19,8		139,4	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Картофель	171,4	126										
	Молоко	24	24										
	Масло сливочное	6,8	6,8										
	Соль	0,5	0,5										
Пром.	Йогурт			100		4,8		3,58		8,05		71,75	
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
Итого:				375		23,5		21,83		52,95		496,25	
Пятница													
54-5м	Котлета из курицы			75		14		3,2		10,1		126,4	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
	Куриная грудка (филе)	63,3	56										
	Молоко	12,9	12,9										
	Хлеб	9,3	9,3										
	Сухари панировочн.	8,3	8,3										
	Масло подсолнечное	2,1	2,1										
	Соль	0,5	0,5										
	Вода	8,5	8,5										

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	0,5	0,5										
	Вода	306	306										
54-3з	Овощи в нарезке (помидор)			30		0,2		0,05		1,15		6,4	
	Пищевая продукция	Расход сырья ,г.											
		брутто	нетто										
			33,9	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										
Пром.	Хлеб пшеничный			30		2,3		0,25		14,8		70,3	
Пром.	Хлеб ржаной			15		1		0,2		5		25,6	
Итого:				500		21,9		8,6		70,35		458,7	
Всего за 5 дней				2545		118		87,5		358,98		2861,95	
Всего за 10 дней				4555		233		167,34		716,56		5129,45	

В среднем за 1 день	455		23		17		72		513	
---------------------	-----	--	----	--	----	--	----	--	-----	--

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



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Shamshur".

Н. Н. Шамшур