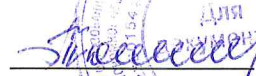


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ Центр
образования № 47 г. Иркутска


«___» _____ 2025 г.

**Циклическое меню приготавливаемых блюд
организованного питания в лагере с дневным пребыванием детей
в МАОУ ЦО № 47 г. Иркутска
на 2025 год**

***СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В
ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск
2020г.**

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко,
М.И.Пересичный**

*****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.**

******Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей
редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.**

2 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**442	Омлет с сыром	120	253,714	15,008	22,27	2,19
	**8	Бутерброд с шинкой	30/30	150	5,37	7,8	14,49
	**943	Чай с сахаром	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Йогурт	115	79,2	3,3	2,75	10,34
ИТОГО ЗАВТРАК			505	544,17	23,88	32,87	42,03
ОБЕД	*54-183-2020	Салат из свёклы с яблоками	50	54,079	0,824	3,09	5,67
	**187	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне с/г	250/25	206,78	10,521	11,7	14,47
	**682	Рис отварной	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	**591	Гуляш из говядины	50/70	244,03	15,666	17,72	5,41
	**1008	Напиток лимонный	180	91,08	0,13	0,01	21,99
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			770	961,81	35,73	38,59	116,58
ПОЛДНИК	****766	Вафля (импульс)	16	73,6	0,58	4	8,8
	**943	Чай с сахаром/лимоном	200	63,979	0,272	0,06	15,25
ИТОГО ПОЛДНИК			216	137,58	0,85	4,06	24,05
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1491	1 643,56	60,46	75,52	182,66

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

3 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**384	Каша кукурузная молочная (вязкая)	150/10/10	320,089	7,04	11,26	47,51
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	156,835	9,376	6,78	14,49
	**944	Чай с сахаром/лимоном	200	63,979	0,272	0,06	15,25
	пром.	Фрукты свежие	220	94,6	1,98	0,44	17,82
	пром.	Мармелад жевательный	30	93	1,65	0,06	21,6
ИТОГО ЗАВТРАК			510	728,50	20,32	18,60	116,67
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (помидоры)	30	4,621	0,184	0,06	0,89
	209**	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/14	199,326	11,456	5,71	25,42
	**414	Макароны отварные с маслом	150/5	216,85	6,875	4,41	37,87
	619/759	Тефтели из говядины/соус красный	60/50	245,825	12,397	16,51	11,86
	**859	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	117,098	0,182	0,18	28,4
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			769	924,72	35,83	27,47	133,42
ПОЛДНИК	пром.	Кекс	80	253,2	6,763	6,93	42,93
	пром.	Сок	200	88			22
ИТОГО ПОЛДНИК			280	341,20	6,76	6,93	64,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1559	1 994,42	62,91	53,00	315,02

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г. А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный**

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

***Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапиной
«Москва» 2004 г.

4 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/20	292,891	18,279	13,53	24,56
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/15/5	145,84	6,132	8,65	14,56
	**945	Чай с молоком	200	92,759	1,7	1,83	17,36
	пром.	Фрукты свежие	200	94	0,8	0,8	19,6
ИТОГО ЗАВТРАК			520	625,49	26,91	24,81	76,08
ОБЕД	**79	Салат из белокачанной капусты	50	48,459	0,969	2,55	5,25
	**208	Суп картофельный с лапшой и курицей	200/20	156,324	12,582	2,69	20,35
	**682	Рис отварной	150	224,836	3,848	5,47	40,06
	***325	Котлета любительская(горбуша)	100	221,406	24,417	10,64	6,99
	**868	Компот из кураги	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			770	918,23	47,60	22,01	131,79
ПОЛДНИК	пром.	Зефир в шоколаде	40	164	2	5,2	29,2
	**943	Чай с сахаром/лимоном	200	63,979	0,272	0,06	15,25
ИТОГО ПОЛДНИК			240	227,98	2,27	5,26	44,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1530	1 771,70	76,78	52,08	252,32

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

7 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**443	Омлет, смешанный с ветчиной	120	304,525	17,534	24,15	4,2
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/15/5	145,84	6,132	8,65	14,56
	**943	Чай с сахаром	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Йогурт	115	95	2,28	2,38	16,06
ИТОГО ЗАВТРАК			505	606,62	26,15	35,23	49,83
ОБЕД	***24	Салат из белокачанной капусты с огурцом	50	36,658	0,793	2,55	2,52
	**206	Суп картофельный с горохом, с шинкой	200/20	186,94	7,094	9,5	18,17
	**299	Картофельное пюре	150	186,19	4,376	5,1	30,59
	***325	Котлета любительская горбуша	100	221,406	24,417	10,64	6,99
	**1009	Напиток из ягод (смородина)	200	95,76			23,95
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			770	867,95	41,42	28,39	111,20
ПОЛДНИК	пром.	Батончик	37	177,6	1,85	8,88	22,94
	**943	Чай с сахаром/лимоном	200	63,979	0,272	0,06	15,25
ИТОГО ПОЛДНИК			237	241,58	2,12	8,94	38,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1512	1 716,15	69,69	72,56	199,22

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г.

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

9 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**467	Пудинг из творога (запеченный)	125/13	313,565	18,429	14,91	26,99
	**3	Бутерброд с сыром/маслом	30/15/5	145,84	6,132	8,65	14,56
	**945	Чай с молоком	200	92,759	1,7	1,83	17,36
	пром.	Фрукты свежие	220	94,6	1,98	0,44	17,82
ИТОГО ЗАВТРАК			505	646,76	28,24	25,83	76,73
ОБЕД	*54-3з -2020	Свежие овощи в нарезке (огурцы)	30	3,366	0,214	0,03	0,58
	**208	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне с/г	250/25	206,78	10,521	11,7	14,47
	**601	Плов из куриной грудки	150/50	332,632	17,833	9,65	43,46
	**868	Компот из кураги	200	126,2	1,04	0,06	30,16
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			720	809,98	34,35	22,04	117,65
ПОЛДНИК	пром.	Трубочка со сгущ.молоком	100	338,71	14,393	14,7	37,31
	**943	Чай с сахаром/лимоном	200	63,979	0,272	0,06	15,25
ИТОГО ПОЛДНИК			300	402,69	14,67	14,76	52,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1525	1 859,43	77,26	62,63	246,94

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.

10 день							
Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	**415	Макароны с сыром	150/15/5	259,618	10,633	9,19	37,87
	**8	Бутерброд с ветчиной	30/30	156,835	9,376	6,78	14,49
	**943	Чай с сахаром	200	61,259	0,2	0,05	15,01
	пром.	Фрукты свежие	250	94,6	1,98	0,44	17,82
ИТОГО ЗАВТРАК			510	572,31	22,19	16,46	85,19
ОБЕД	*54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	50	66,263	0,565	5,1	4,29
	**197	Рассольник ленинградский на бульоне с/г	250/25	280,89	10,582	15,57	24,52
	**667	Котлета рубленая из птицы	100	267,689	32,459	10,61	10,55
	**378	Каша гречневая рассыпчатая	150	242,458	7,963	7,5	35,85
	**1009	Напиток из ягод (вишня)	200	98,56	0,19	0,05	24,08
	пром.	Хлеб	60	141	4,74	0,6	28,98
ИТОГО ОБЕД			770	1096,86	56,50	39,43	128,27
ПОЛДНИК	пром.	Печенье Тонди	35	131,5	1,23	3,066	51,45
	пром.	Сок	200	88			22
ИТОГО ПОЛДНИК			235	219,50	1,23	3,07	73,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1515	1 888,67	79,92	58,96	286,91

*СБОРНИК ТИПОВЫХ МЕНЮ И РЕЦЕПТУР БЛЮД ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗАЦИЯХ С КРУГЛОСУТОЧНЫМ РЕЖИМОМ ПРЕБЫВАНИЯ И ИНЫМИ РЕЖИМАМИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ Новосибирск 2020г. _____

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: для предприятий общественного питания «Москва» 2005 г А.И. Здобов, В.А. Цыганенко, М.И.Пересичный

***Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией Ф.Л. Марчука «Москва» 1996 г.

****Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В. Т. Лапшиной «Москва» 2004 г.