

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей № 82 г. Челябинска»

454031, г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 7-б тел.(351) 218-82-90, 218-29-00
e-mail: licey_82@mail.ru, site: лицей82.рф

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
О.С. Виноградова
О.С. Виноградова
2024 г.



**Примерное
18 - дневное меню горячего питания
воспитанников городского летнего
оздоровительного лагеря «Радуга»**

«Двухразовое питание»



Примерное рекомендованное 18-дневное 2-х разовое меню

для городского летнего оздоровительного лагеря

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/5	182,2017	5,28	6,76	33,83	217,31	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Чай с молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,16	12,56	12,16	210,30
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	570		14,53	12,84	78,96	489,39	Итого	905		26,95	24,49	126,44	833,85
							Всего	1475		41,48	37,33	205,40	1323,24
2													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	223,2017	39,96	16,81	46,24	496,07	Суп картофельный с бобовыми (горох) с фрикадельками домашними	250/30	102,2017	12,97	8,31	19,54	204,85
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Птица отварная (грудка)	100	288,2017	22,81	19,64	1,10	272,43
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	3,24	7,56	18,81	156,22
							Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	430		43,99	23,46	88,66	741,62	Итого	930		48,53	36,80	127,48	1035,20
							Всего	1360		92,52	60,26	216,14	1776,82
3													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	1,94	5,15	9,05	90,25
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Рыба, тушеная с овощами (филе минтай)	75/25	229,2017	15,28	10,88	3,30	172,26
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
							Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	425		26,23	29,54	64,48	634,28	Итого	905		29,16	21,79	141,94	880,43
							Всего	1330		55,39	51,33	206,42	1514,71

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюдо	Выход	№ сб. рецептур	Белк и, г	Жиры, г	Угле воды, г	Калорий ность, ккал
7													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	223,2017	39,96	16,81	46,24	496,07	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Чай с молоком	200	378,2017	1,45	1,60	17,35	89,60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	2,18	5,15	14,88	114,55
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Печень говяжья по-строгановски	50/50	172,2006	13,91	11,32	7,25	186,55
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30
							Компот из смеси сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	530		45,44	25,06	91,01	771,22	Итого	905		31,48	22,40	135,95	871,20
							Всего	1435		76,92	47,46	226,96	1642,42
8													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,25	7,20	43,80	269,00	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,50	0,50	12,80	60,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		16,24	12,55	109,07	616,39	Итого	905		29,36	28,54	123,88	869,73
							Всего	1470		45,60	41,09	232,95	1486,12
9													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55							
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	88,2017	1,94	5,15	9,05	90,25
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Тефтели мясные из говядины	75/25	278,2017	9,30	10,90	11,51	181,30
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Каша гречневая рассыпчатая	180	302,2017	10,57	6,62	47,61	292,30
							Сок фруктовый	200	389,2017	1,00	0,00	20,20	84,80
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	475		20,03	24,34	87,14	647,66	Итого	905		30,24	23,93	138,93	891,85
							Всего	1380		50,27	48,27	226,07	1539,51

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
10													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Суп картофельный с крупой (пшено) с фрикадельками домашними	250/30	101,2017	9,47	6,60	17,32	166,55
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рыба, запеченная под молочным соусом (минтай)	75/25	233,2017	18,77	12,64	6,87	216,36
батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
							Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	425		21,17	31,52	55,43	592,54	Итого	930		41,47	24,92	140,13	950,61
							Всего	1355		62,64	56,44	195,56	1543,15
11													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	173,2017	9,15	7,80	39,14	263,31	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	82,2017	2,18	5,15	14,88	114,55
Кофейный напиток с молоком	200	379,2017	1,99	1,70	24,87	122,74	Фрикадельки в соусе	75/25	280,2017	12,16	12,56	12,16	210,30
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,74	0,16	36,03	148,49
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		15,57	16,55	101,23	618,60	Итого	905		26,45	24,48	140,04	886,12
							Всего	1470		42,02	41,03	241,27	1504,72
12													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Сыр	15	15,2017	3,90	3,98	0,53	53,48	Суп-лапша домашняя с фрикадельками куриными	250/30	113,2017	4,72	8,61	1,77	103,48
Каша пшеница с маслом сливочным	200/5	311,2004	5,65	7,14	30,68	209,62	Котлета домашняя	100	271,2017	16,96	13,40	11,73	235,41
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Капуста тушеная	180	321,2017	4,25	6,54	18,00	147,88
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	470		19,93	18,30	87,76	595,34	Итого	930		33,54	29,73	113,00	853,75
							Всего	1400		53,47	48,03	200,76	1449,09

Наименование блюд	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------------------	----------	---------	-------------	--------------------	-------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

13

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Гуляш из птицы (грудка филе)	50/50	ТТК 51	14,26	16,66	5,27	228,06	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка)	250/5	96,2017	2,42	5,32	17,11	125,97
Макаронные изделия отварные	165	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30	Рыба, тушеная в сметане (минтай филе)	75/25	42,2005	15,21	6,84	1,93	130,09
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Рис припущенный	180	202,2006	4,49	4,50	46,73	245,42
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Напиток из ягод	200	1008,2013	0,14	0,00	25,17	101,21
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	525		27,57	24,48	91,12	695,01	Итого	905		29,69	17,92	141,50	845,89
							Всего	1430		57,26	42,40	232,62	1540,90

Наименование блюд	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------------------	----------	---------	-------------	--------------------	-------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

14

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Сыр	10	15,2017	2,60	2,65	0,35	35,65	Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Омлет натуральный с маслом сливочным	160/5	210,2017	16,74	24,47	3,21	299,99	Свекольник со сметаной	250/5	35,2006	2,28	6,01	16,18	127,97
Кофейный напиток на молоке	200	257,2006	5,18	5,22	30,04	187,86	Биточки куриные	100	295,2017	12,06	16,27	15,67	257,37
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рагу из овощей	180	143,2017	3,24	7,56	18,81	156,22
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из изюма, витамин С	200	348,2017	0,74	0,16	36,03	148,49
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	525		28,82	33,24	70,65	699,50	Итого	905		25,91	31,18	135,89	927,73
							Всего	1430		54,73	64,42	206,54	1627,23

Наименование блюд	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
-------------------	-------	------------------	----------	---------	-------------	--------------------	-------------------	-------	----------------	----------	---------	-------------	--------------------

15

ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	222,2017	41,34	18,11	70,90	611,98	Суп картофельный с макаронными изделиями с фрикадельками куриными	250/30	103,2017	7,32	7,34	21,05	179,57
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Жаркое по-домашнему (свинина)	75/200	259,2017	13,46	43,77	34,81	587,02
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Кисель плодово-ягодный, витамин С	200	247,2006	0,02	0,00	32,30	129,30
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	440		51,85	31,44	127,62	1000,77	Итого	925		28,23	52,37	138,72	1139,09
							Всего	1365		80,08	83,81	266,34	2139,86

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
16													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/5	182,2017	6,92	8,36	30,07	223,22	Суп картофельный с бобовыми	250	102,2017	12,97	8,31	19,54	204,85
Чай с сахаром	200	376,2017	0,00	0,00	15,00	60,00	Гуляш (говядина)	50/50	260,2017	15,25	16,69	3,29	224,37
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Рис отварной	180	304,2017	4,64	5,57	48,09	261,02
Фрукт свежий (или яблоко, или апельсин, или банан)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	Компот из кураги, витамин С	200	348,2017	1,92	0,11	38,83	164,02
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	565		11,35	15,41	82,29	515,77	Итого	900		42,37	31,86	158,95	1091,94
							Всего	1465		53,72	47,27	241,24	1607,71

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
17													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Помидор свежий (порционно)	70	71,2017	0,48	0,16	3,36	16,80
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Суп из овощей со сметаной	250/5	99,2017	2,01	5,21	11,30	100,14
Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200/5	173,2017	9,15	7,80	39,14	263,31	Рыба, тушеная с овощами	75/25	229,2017	15,28	10,88	3,30	172,26
Кофейный напиток на молоке	200	257,2006	5,18	5,22	30,04	187,86	Пюре картофельное	180	312,2017	3,94	5,35	26,41	169,58
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из сухофруктов, витамин С	200	349,2017	1,15	0,00	20,01	84,60
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	465		18,76	20,07	106,40	683,72	Итого	905		29,81	22,70	111,58	769,78
							Всего	1370		48,57	42,77	217,98	1453,50

Наименование блюда	Выход	№ сбор. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Наименование блюд	Выход	№ сб. рецептур	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
18													
ЗАВТРАК							ОБЕД						
							Огурец свежий (порционно)	70	71,2017	0,64	0,08	2,00	11,28
Масло сливочное	10	14,2017	0,13	6,15	0,17	56,55	Борщ сибирский со сметаной	250/5	111,2004	2,21	3,56	12,69	91,59
Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом сливочным	200/5	93,2006	7,25	7,20	43,80	269,00	Тефтели мясные	75/25	278,2017	9,30	10,90	11,51	181,30
Какао на молоке	200	ТТК 2	6,48	6,68	29,30	203,24	Макаронные изделия отварные	180	309,2017	6,81	4,67	43,25	242,30
Батон	50		3,90	0,50	27,25	129,00	Компот из свежих яблок	200	342,2017	0,16	0,00	27,87	112,13
							Хлеб пшеничный	50		3,90	0,50	27,25	129,00
							Хлеб ржаной	50		3,05	0,60	19,95	97,40
Итого	465		18,16	20,93	110,32	704,79	Итого	905		26,07	20,31	144,52	865,00
							Всего	1370		44,23	41,24	254,84	1569,79

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль