


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря:

 К.В.Гаврилов



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 11 - 17 лет
в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием детей
«Родник»**

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, автор А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, Волгарева 1987г.
- Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

1 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	
завтрак	268	Биточек из говядины	95/5	13,3	12,2	5,2	145	
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	12	
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	4,62	5,42	31,73	202,14	
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	28	
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	42	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0	72,8	
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44	
		итого		28,01	24,73	93,68	647,34	
	обед	50	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40
		104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/42	8,75	6,84	20,39	178,2
234		Рыба припущенная с овощами	100/5	13,3	12,2	5,2	145	
312		Пюре картофельное со сливочным маслом	200	4,13	12,4	25,99	230,48	
868		Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2	
1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
1		Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,72	114,95	
348		Соус томатный	50	0,42	2,2	2,6	23,4	
		итого		36,07	32,69	131,71	919,73	
полдник			Вафли	60	3,75	9,5	36	230
		Йогурт питьевой	130	4,6	5,73	18,45	178,95	
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
		итого		8,35	15,23	54,45	408,95	
		Всего за 1 день		72,43	72,65	279,84	1976,02	

2 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	
завтрак	321	Каша молочная пшеничная	200	13,76	23,86	33,0	292,62	
	378	Какао молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	
	42	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0	72,8	
		Яйцо вареное вкрутую	40	3,2	0,1	6,7	65	
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44	
		итого		24,75	32,47	88,25	662,82	
	обед	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42
		101	Суп овощной с мясом и сметаной	300	2,62	3,41	17,15	109,8
245		Бефстроганов из говядины	100	14,44	12,25	3,78	181	
302		Каша гречневая с маслом сливочным - гарнир	180	10,35	7,31	46,37	292,5	
868		Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	
1		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
1		Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95	
		итого		36,65	24,77	140,86	931,4	
полдник			Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	9,45	103,5
			Печенье	40	3	7,6	26	184
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
		итого		8,4	13,33	54,85	381,94	
		Всего за 2 день		69,80	70,57	283,96	1976,16	

3 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	
завтрак	268	Котлета из говядины с соусом	100	27,53	7,47	17,95	265	
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,72	11,16	21,59	207,43	
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	12,7	70,5	
	20	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
			итого		36,36	18,38	82,67	664,9
обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,23	3,41	18,57	125,7	
	302	Рис отварной со сливочным маслом-гарнир	180	4,32	5,18	42,04	244,26	
	282	Оладьи из печени с маслом сливочным	100	7,52	8,97	12,62	161,54	
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	1	Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	20,05	95	
	868	Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44	
			итого		23,97	22,74	150,38	914,7
	полдник		Булочка сдобная	40	3	7,6	26	184
		Молоко пастеризованное	200	6,4	6,0	9,4	120	
338		Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	12,7	70,5	
			итого		7,37	26,29	46,75	366,81
		Всего за 3 день		67,70	67,41	279,80	1946,41	

4 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	321	Рис отварной	180	3,42	8,1	18,08	163,8
	50	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40
	245	Котлета рыбная с соусом	100	16,9	0,65	4,43	75
	57	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	1	Хлеб пшеничный	50	35,23	3,19	6,3	42,1
		Йогурт питьевой	200	04,6	5,73	16,45	103,5
			итого		38,60	19,11	97,51
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	5,73	74,2
	82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,17	5,89	13,12	124,5
	246	Гуляш из отварной говядины	100	12,55	12,99	6,01	182,25
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,72	114,95
		итого		29,87	31,5	128,86	909,38
полдник		ПЕЧЕНЬЕ	60	2,25	9,5	36	230
		Молко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		4,57	22,78	72,4	486,2
		Всего за 4 день		73,04	73,39	287,77	1976,58

5 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
	23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
		Сок фруктовый	200	0,8	0,03	23,4	94,44
		итого		28,15	39,84	56,18	671,5
обед	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	2	0,8	4,6	42
	102	Суп картофельный с бобовыми	300	6,59	6,34	19,6	161,7
	259	Жаркое по - домашнему	200	19,27	22,71	37,12	475,43
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	20,05	95
			итого		35,1	30,85	130,45
полдник		Йогурт питьевой	100	14,6	5,73	11,5	138
	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		Вафли	40	2,7	10,8	18,3	1
		итого		7,7	2,9	88,5	407,44
		Всего за 5 день		70,95	73,59	275,13	2024,92

6 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	243	Макароны отварные с тертым сыром	310	13,95	24,05	30,69	311,25
	50	Икра кабачковая	100	3,1	0,2	6,5	40
	869	Чай с молоком	200	0,13	0,1	23,01	109,4
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
			Сок фруктовый	200	0,8	0	12,4
		итого		22,126	25,45	99,05	658,05
обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной и мясом	300	2,39	6,13	18,3	146,1
	54	Овощи свежие	100	0,9	4,7	5,92	69,6
	265	Плов из говядины	120/80	25,87	12,7	44,27	401,3
	859	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,2	19,3	110
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	20,05	95
		итого		36,56	24,73	131,99	938,90
полдник		Печенье	60	2,3	12,3	18,9	199
		Йогурт питьевой	200	4,6	5,73	7,2	103,5
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		7,7	18,03	38,5	396,94
		Всего за 6 день		66,39	68,21	269,54	1993,89

7 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	178	Каша манная жидкая со сливочным маслом	210	4,52	4,07	32,46	197
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
		Яйцо вареное вкрутую	40	3,2	0,1	6,7	65
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,2	145,2
	1	Хлеб пшеничный	50	35,23	3,15	45,3	42,1
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,76	17,45	103,5
		итого		23,53	19,7	96,21	668,4
обед	53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100	1,43	6,09	6,36	93,9
	108	Суп картофельный с клецками	300	4,27	5,51	22,5	173,1
	234	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	95/5	13,3	12,2	5,2	145
	125	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/7	3,58	7,05	21,92	187
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	20,05	95
		итого		29,98	32,05	122,48	920,9
	полдник		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4
		Коржик молочный	40	3,25	6,7	29,5	188
338		Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		11,05	11,74	48,8	386
		Всего за 7 день		64,56	63,49	267,49	1975,3

8 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	279	Голень куриная отварная с соус ом	110/80	16,26	18,02	21,47	313,5
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	2	0,8	4,6	42
	417	Рис отварной со сливочным маслом- гарнир	200	5,83	1,39	38,97	170,62
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		28,24	20,71	103,19	671,02
обед	54	Икра морковная	100	0,9	4,7	5,92	69,6
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,87	10,19	101,7
	307	Котлета рыбная	100	13,3	12,2	5,2	145
	302	Каша гречневая с маслом сливочным - гарнир	180	10,35	7,31	46,37	292,5
		Сок овощной	200	0,8	0	12,4	94,44
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,72	114,95
		итого		34,2	31,13	128,95	935,09
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,76	17,45	103,5
		Печенье	60	2,39	12,38	21,73	231,75
		итого		5,69	15,78	49,73	391,25
		Всего за 8 день		68,13	67,62	281,87	1997,36

9 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	210	Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9
	12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	2,88	6,18	8,04	99,3
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	1	Хлеб пшеничный	50	2,9	0,1	20,4	100,0
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	103,5
		итого		27,22	36,6	52,1	648,1
обед	45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
	101	Суп с курицей и домашней лапшой	250	2,68	2,8	17,14	104,5
	268	Шницель из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	125	Капуста тушеная	180/7	3,58	7,05	24,92	187
	876	Компот из кураги	200	0,8	1,2	23,4	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		31,17	28,58	133,8
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Блины со сгущенным молоком	70	4,2	0,07	51,8	224
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		9,4	6,4	82,95	398
		Всего за 9 день		67,79	71,58	268,85	1967,49

10 день

День	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	39	310,66
	1	Хлеб пшеничный	50	7,46	6,38	14,7	84,2
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	16	28
		Сок фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
		итого		46,47	34,60	112,55	663,96
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	6,73	74,2
	87	Суп с курицей ((круп) перловка	250	8,61	8,4	18,34	167,25
	282	Печень по - строгановски	100	7,52	8,97	14,62	161,54
	312	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,72	11,16	23,59	207,43
	859	Компот из свежемороженых ягод	200	0,2	0,2	24,3	110
	1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		28,08	35,68	133,78
полдник		Молоко пастеризованное	200	0,8	10	23,4	94,44
		Булочка сдобная	40	3	7,6	26	184
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	16,7	70,5
			итого		6,08	13,75	67,34
		Всего за 10 день		80,63	84,03	313,67	1985,67
		За 10 дней		701,42	712,54	2807,92	19819,80
		За один день		70,14	71,25	280,79	1981,98