

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря:

 Н.П.Плотникова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ЛСШ

 Т.В.Гаевская

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

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, автор А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов 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, М.П. Волгарева 1987г.
- Сборника рецептов 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
		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	Биточек рыбный с маслом сливочным	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	Капуста тушеная	200	3,76	3,86	11,8	92,62
	243	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	42	Сыр порциями	20	4,64	5,91	0	72,8
	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
		итого		24,75	32,47	88,25	662,82
обед	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42
	101	Суп картофельный с крупой (пшено)	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
полдник		Йогурт сливочный	100	4,6	5,73	16,45	103,5
		Печенье	40	3	7,6	26	184
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	12,4	94,44
		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	259	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	17,95	265
	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
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
полдник		Печенье	30	1,92	9,03	15,4	158,7
		Молоко пастеризованное	200	6,4	6,0	9,4	120
		Мороженое	60	4,73	7,38	14,33	134,2
			итого		7,37	26,29	46,75
		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	Рагу из овощей	180	3,42	8,1	18,08	163,8
		Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	13,7	84,2
	50	Зеленый горошек консервированный	100	3,1	0,2	6,5	40
	245	Рыба припущенная	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	3,95	0,50	24,15	116,9
		итого		38,60	19,11	97,51	651,00
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 (нектар) фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,8	0	23,4	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		29,87	31,5	128,86	909,38	
полдник		ПЕЧЕНЬЕ	60	2,25	9,5	36	230
		Йогурт питьевой	50	2,65	13,75	36,4	257,5
	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
	338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
			итого		28,15	39,84	56,18
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
	268	Котлета из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	312	Пюре картофельное с маслом сливочным	180	3,72	11,16	21,59	207,43
	868	Компот из консервированных фруктов	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	945,98
полдник		Мармелад	70	4,2	0,07	51,8	224
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0,03	23,4	94,44
		Вафли		2,7	2,8	13,3	89
		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	Сарделька отварная	100	10,4	20	18,3	224
	321	Капуста тушеная	210	3,95	4,05	12,39	97,25
	50	Зеленый горошек консервированный	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
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		22,126	25,45	99,05	658,05
обед	96	Рассольник Ленинградский	300	2,39	6,13	18,3	146,1
	54	Икра свекольная	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 апельсинов	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
полдник		Печенье	60	2,3	12,3	18,9	199
		Йогурт сливочный	200	4,6	5,73	7,2	103,5
		Сок овощной	200	0,8	0	12,4	94,44
			итого		7,7	18,03	38,5
		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	
		Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2	
	382	Какао с молоком	200	3,52	3,72	17,2	145,2	
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	12,7	70,5	
		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	180/7	3,58	7,05	21,92	187	
859		Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	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		29,98	32,05	122,48	920,9	
полдник			Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
			Печенье	30	2,25	5,7	19,5	138
		Мармелад	40	2,4	0,04	19,9	128	
		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	Тефтели мясные в соусе	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
		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
		Мороженое	60	2,7	2,8	13,3	89
		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 с вареной колбасой	20/20	3,95	0,50	24,15	116,9
	1	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,1	20,4	100,0
		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 крупой (пшеничная)	250	2,68	2,8	17,14	104,5
	268	Шницель из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	125	Картофель отварной с маслом сливочным	180/7	3,58	7,05	24,92	187
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	23,4	94,44
	1	Хлеб пшеничный	50	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	921,39
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Мармелад	70	4,2	0,07	51,8	224
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	103,5
		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
		Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	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
	1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,15	116
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	16,7	70,5
		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 рыбной консервой	250	8,61	8,4	18,34	167,25
	282	Оладьи из печени с маслом сливочным	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 свежих яблок	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	931,42
полдник		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	23,4	94,44
		Печенье	40	3	7,6	26	184
		Мороженое	50	2,28	6,15	17,94	111,85
		итого		6,08	13,75	67,34	390,29
		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