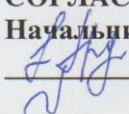


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря:

 Н.П.Плотникова



**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей 6,6-10 лет
в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием детей
«Родник»**

Составлено на основании:

- сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт. 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

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	268	Биточек из говядины	75/5	12,44	9,24	12,56	183
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,7	0,1	1,9	12
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	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		23,41	14,96	93,76	578,85
обед	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5
	234	Биточек рыбный	75/5	10,64	9,76	4,16	116
	312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	9,3	17,99	172,86
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
	348	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35
		итого		29,62	30,03	109,43	792,59
полдник		Изделие кондитерское (ВАФЛИ)	30	1,92	9,03	17,4	158,7
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	178,95
		Шоколад молочный	50	2,65	13,75	30,5	257,5
		итого		6,52	14,76	33,85	337,65
		Всего за 1 день		59,55	59,75	237,04	1709,09

2 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	321	Капуста тушеная	170	3,2	3,29	10,03	78,73
	243	Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
	338	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
			итого		20,75	26,12	77,84
обед	71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	2	0,8	4,6	42
	101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	245	Бефстроганов из говядины	80	11,55	9,8	3,02	144,8
	302	Каша гречневая с маслом сливочным - гарнир	150	8,63	6,09	38,64	243,75
	868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		30,69	20,27	126,28
полдник		Йогурт сливочный	100	4,6	5,73	9,45	103,5
		Печенье	30	2,25	5,7	11,5	138
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
			итого		7,65	11,43	33,45
		Всего за 2 день		59,09	57,82	237,57	1702,42

3 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	259	Жаркое по-домашнему	50/100	17,21	4,67	13,72	165,63
	20	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	1	Хлеб пшеничный	45	2,77	8,49	16,45	153
	1	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	338	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6	0,6	10,7	70,5
		итого		24,56	21,13	67,79	574,71
обед	53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	302	Рис отварной со сливочным маслом-гарнир	150	3,6	4,32	37,53	203,55
	282	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/5	6,02	7,18	10,1	129,23
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	12,5	94,44
			итого		20,4	17,59	123,15
полдник		Мороженое	65	2,96	8	15,52	145,4
		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
		Печенье	30	2,25	5,7	11,5	138
			итого		11,61	19,7	36,42
		Всего за 3 день		56,57	58,42	227,36	1744,14

4 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал	
завтрак	321	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166	
		Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	13,7	84,2	
	245	Рыба припущенная	80	6,12	0,81	3,54	42	
	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16	
	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		24,78	24,48	75,53	559,86
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	3,65	3,43	40,38	
	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,93	102,5	
	260	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,2	
	688	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
		Сок (нектар) фруктовый или овощной в ассортименте	200	0,8	0	23,4	94,44	
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8	
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95	
			итого		34,6	31,71	111,94	761,77
	полдник		Печенье	60	2,25	9,5	36	230
		338	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	0,4	17,3	47
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	16,45	103,5	
		итого		7,25	15,63	69,75	380,5	
		Всего за 4 день		66,63	71,82	237,22	1702,13	

5 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	14,24	21,24	2,63	259,43
	23	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46
	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 в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		23,15	30,48	58,31	576,89
обед	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7
	102	Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
	268	Котлета из говядины	80	13,27	9,86	13,4	195,2
	203	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,2
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		31,01	20,95	123,61	787,4
полдник		Мармелад	25	1,5	0,03	18,5	80
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0,03	23,4	94,44
		ВАФЛИ	30	1,92	9,03	17,4	158,7
		итого		4,22	9,09	59,3	333,14
		Всего за 5 день		58,38	60,52	241,22	1697,43

6 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	243	Сарделька отварная	80	8,32	16	15,96	179,2
	321	Капуста тушеная	170	3,2	3,29	10,03	78,73
	50	Зеленый горошек консервированный	60	1,79	3,11	3,75	50,16
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	14,4	86
	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		19,26	25,1	82,99	581,49
обед	96	Рассольник Ленинградский	250	1,99	5,11	14,92	121,75
	54	Икра свекольная	60	0,9	4,7	5,92	69,6
	265	Плов из говядины	100/50	19,4	9,5	32,7	301
	859	Компот из апельсинов	200	0,2	0,2	20,3	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		28,78	20,25	114,81
полдник		Печенье	30	2,25	5,7	11,5	138
		Йогурт сливочный	100	4,6	5,73	9,5	103,5
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	12	94,44
			итого		7,65	11,43	33
		Всего за 6 день		55,69	56,78	230,80	1707,58

7 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	178	Каша манная жидкая со сливочным маслом	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
	42	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6
	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	25,49	145,2
	1	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		итого		23,23	21,98	81,99	578,64
обед	53	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26
	108	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25
	234	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	75/5	10,64	9,76	4,16	116
	312	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,1	9,3	17,99	172,86
	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		24,79	27,1	109,12
полдник		Молоко пастеризованное	200	6,4	6	9,4	120
		Печенье	30	2,25	5,7	19,5	138
		Мармелад	25	1,5	0,03	18,5	80
			итого		10,15	11,73	47,4
		Всего за 7 день		58,17	60,81	238,51	1693,81

8 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	279	Тефтели мясные в соусе	90/50	11,78	12,91	14,9	223
	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	60	0,4	0,55	1,7	7
	302	Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,6	4,32	32,53	203,55
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	1	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9
		итого		19,93	18,28	87,28	578,45
обед	54	Икра морковная	60	0,9	4,7	5,92	69,6
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
	307	Котлета рыбная	80	10,64	9,76	4,16	116
	302	Гречка отварная с маслом сливочным-гарнир	150	8,63	6,09	36,64	243,75
		Сок (нектар) фруктовый или овощной	200	0,8	0	12,5	94,44
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		29,01	26,18	108,68	796,34
полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		Мороженое	50	3,96	7	12,3	145,4
		Печенье	30	3,25	5,7	11,5	138
		итого		7,81	13,3	38,5	353,9
		Всего за 8 день		56,75	57,76	234,46	1728,69

9 день

	№ рецептуры	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность к/кал
завтрак	210	Омлет натуральный	150/5	14,24	21,24	2,63	259,43
	12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58
	378	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
		Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	13,7	84,2
	1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,6
		итого		27,11	33,11	53,24	558,81
обед	45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,61	54,96
	101	Суп с крупой (пшеничная)	250	2,68	2,8	17,14	104,5
	268	Шницель из говядины	80	13,27	9,86	16,4	195,2
	310	Картофель отварной со сливочным маслом	150/5	2,9	4,4	6,08	146
		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	23,4	94,44
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
		итого		26,75	21,5	109,6	782,9
	полдник	338	Фрукты свежие в ассортименте на весь день	150	0,6	0,6	14,7
		Мармелад	60	3	0,05	46	160
		Йогурт питьевой	100	4,6	5,73	17,45	103,5
		итого		8,2	6,38	78,15	334
		Всего за 9 день		62,06	60,99	240,99	1675,71

10 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	38	310,66
	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	14,7	70,5
		итого		39,01	28,22	94,85	579,76
обед	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,46	3,65	3,43	40,38
	87	Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8
	282	Оладьи из печени с маслом сливочным	80/5	6,02	7,18	10,1	129,23
	312	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	9,3	17,99	172,86
	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
	1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	92,8
	1	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,05	95
			итого		22,96	27,79	106,26
полдник		Сок (нектар) фруктовый	200	0,8	0	23,4	94,44
		Печенье	30	2,25	5,7	19,5	138
		Мороженое	50	2,28	6,15	15,52	111,85
		итого		5,33	11,85	58,42	344,29
		Всего за 10 день		67,30	67,86	259,53	1698,12
		За 10 дней		600,19	612,53	2404,70	17059,12
		За один день		60,02	61,25	240,47	1705,91