

Согласовано:
Начальник лагеря
МКОУ СШ №1



Утверждаю:

ИП Агафонова Л.И.

Л.И.Агафонова



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ

Для организации питания детей от 11 лет и старше оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, в период каникул 2018 года
в МКОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Вариант №1						
Завтрак:						
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,80	133
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный ¹	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		19,66	22,59	88,5	635,30
Обед:						
576	Огурцы свежие порцией	50	0,4	0,05	1,3	7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
389	Апельсины с сахаром ^{II}	200	1,0	0,0	54,8	218
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		26,72	16,63	151,2	852,60
	ИТОГО :		46,38	39,22	239,7	1487,90
Вариант №2						
Завтрак:						
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240
630	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
	Печенье ^{III}	50	3,5	9,0	33,5	230,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		13,21	20,04	98,5	629,30
Обед:						
576	Помидоры свежие порцией	50	0,6	0,1	1,9	12
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
377	Рыба жареная (минтай)	100	19,6	8,6	4,2	160
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0
648	Кисель из концентрата плодового	200	0,00	0,00	30,6	118
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	0,6	0,0	17,2	80
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		35,82	23,78	137,2	899,60
	ИТОГО :		49,03	43,82	235,7	1528,90
Вариант №3						
Завтрак:						

362	Пудинг из творога запеченный со сметаной	100	13,4	10,9	20,7	237,0
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		16,01	11,14	51,8	369,30
Обед:						
576	Огурцы свежие порцией	50	0,4	0,05	1,3	7
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,26	6,0	20,46	151
492	Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	358,0
638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106
386	Фрукты и ягоды свежие (банан)	200	2,2	0,0	29,4	124
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		27,08	22,33	146,56	890,60
	ИТОГО :		43,09	33,47	198,36	1259,90
Вариант №4						
Завтрак:						
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) порциями	50	1,0	4,5	3,85	48
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	10,0	16,7	1,9	199
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		13,51	21,44	36,65	337,30
Обед:						
576	Помидоры свежие порцией	50	0,6	0,1	1,9	12
110	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,0	5,2	13,1	106
462	Тефтели из говядины в томатном соусе (1-й вариант)	60/30	9,72	11,58	10,65	187,5
330	Горох отварной с маслом	200	18,8	9,2	44,6	340,0
707	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88
389	Апельсины с сахаром	200	1,0	0,0	54,8	218
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		37,74	26,56	178,05	1096,1
	ИТОГО :		51,25	48,0	214,7	1473,40
Вариант №5						
Завтрак:						
302	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218,0
630	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
769	Булочка домашняя	100	7,5	13,2	60,9	394
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		14,41	23,04	125,7	771,30
Обед:						
576	Огурцы свежие порцией	50	0,4	0,05	1,3	7
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
494	Птица жареная	100	18,7	15,3	0,6	215,0
511	Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	304,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
386	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	200	0,6	0,0	17,2	80
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		32,82	26,53	154,7	994,60
	ИТОГО :		47,23	49,57	280,4	1765,90
Вариант №6						
Завтрак:						
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) порциями	50	1,0	4,5	3,85	48

429	Колбаса жаренная по-Ленинградски	70	9,31	20,72	11,27	271
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		12,92	25,46	46,22	451,30
Обед:						
576	Огурцы свежие порцией	50	0,4	0,05	1,3	7
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,3	6,3	10,3	109
423	Бефстроганов из говядины	120	21,12	11,04	4,08	203
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
648	Кисель из концентрата плодового	200	0,00	0,00	30,6	118
386	Плоды и ягоды свежие (банан)	200	2,2	0,0	29,4	124
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого:		42,24	28,27	164,28	1077,6
	ИТОГО :		55,16	53,73	210,5	1528,90
Вариант №7						
Завтрак:						
302	Каша вязкая рисовая с маслом	200	3,0	8,0	31,6	218,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190
	Вафли ^{IV}	60	2,1	28,8	38,4	318,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		12,31	42,04	118,4	798,30
Обед:						
523	Свекла отварная	50	0,85	1,9	5,5	41,5
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3,0	18,3	113
489	Рагу из птицы	200	12,0	11,2	19,4	232,0
707	Сок плодовой яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88
389	Апельсины с сахаром	200	1,0	0,0	54,8	218
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого :		21,97	16,58	151,0	837,10
	ИТОГО :		34,28	58,62	269,4	1635,40
Вариант №8						
Завтрак:						
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,80	133
516	Макаронные изделия отварные	200	6,8	12,2	45,6	326
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0,0	15,2	60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		14,96	24,39	77,5	591,30
Обед:						
576	Помидоры свежие порцией	50	0,6	0,1	1,9	12
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167
374	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	12,72	6,12	6,72	134,4
511	Рис отварной	200	5,0	8,2	51,4	304,0
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	31,4	124
386	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	200	0,6	0,0	17,2	80
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого :		30,34	20,5	162,72	966,0
	ИТОГО :		45,3	44,89	240,22	1557,30
Вариант №9						
Завтрак:						
366	Запеканка из творога со сметаной	75/15	13,5	11,97	12,33	215
630	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87
	Печенье	50	3,5	9,0	33,5	230,0
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого :		20,91	22,81	79,03	604,30
Обед:						

576	Огурцы свежие порцией	50	0,4	0,05	1,3	7
110	Борщ из свежей капусты и картофеля	250	2,0	5,2	13,1	106
451	Котлеты из говядины	60	9,54	8,64	9,6	156,6
520	Пюре картофельное	200	4,2	9,0	29,2	218,0
638	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,4	106
386	Фрукты и ягоды свежие (банан)	200	2,2	0,0	29,4	124
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого :		23,32	23,37	141,8	862,20
	ИТОГО :		44,23	46,18	220,83	1466,50
Вариант №10						
Завтрак:						
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,8	9,2	31,8	240
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58
767	Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого :		16,21	17,94	120,8	713,3
Обед:						
576	Помидоры свежие порцией	50	0,6	0,1	1,9	12
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,26	6,0	20,46	151
499	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	80	12,88	12,08	12,08	209,6
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	10,4	56,8	372
707	Сок фруктовый яблочный	200	1,0	0,0	21,2	88
389	Апельсины с сахаром	200	1,0	0,0	54,8	218
	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	31,8	144,6
	Итого :		34,96	29,06	199,04	1195,20
	ИТОГО :		51,17	47,0	319,84	1908,50
	ВСЕГО за 10 дней:		467,12	464,5	2429,65	15612,60

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией В.Т.Лапшиной – 2004 год.

¹ Хлеб из пшеничной муки высшего сорта, формовой «Пшеничный» ГОСТ Р 52462-2005

² 386,389-«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» Под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А. -2015-640с

³ Печенье сахарное «Топленое молоко» ГОСТ 24901-2014

⁴ Вафли «Десертные +» ГОСТ 14031-2014