

Согласовано:
Начальник лагеря
МКОУ СШ №1



Утверждаю:

ИП Агафонова Л.И.

Л.И.Агафонова



ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ

Для организации питания детей с 7 до 10 лет оздоровительного лагеря с дневным пребыванием, в период каникул 2018 года
в МКОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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	150	8,7	7,8	42,6	279
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:		16,76	19,99	74,3	542,3
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	150	13,35	7,35	16,2	187,5
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:		22,27	14,18	145,8	790,1
	ИТОГО :		39,03	34,17	220,1	1332,4
Вариант №2						
Завтрак:						
302	Каша вязкая пшенная с маслом	120	3,48	5,52	19,08	144
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:		10,89	16,36	85,78	533,3
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)	75	14,7	6,45	2,1	120
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5
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:		29,87	19,38	127,8	805,1
	ИТОГО :		40,76	35,74	213,58	1338,40

Вариант №3						
Завтрак:						
362	Пудинг из творога запеченный со сметаной	70	9,38	7,63	14,49	166
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:		11,99	7,87	45,59	298,3
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	150	12,15	11,85	27,15	268,5
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:		23,03	18,38	137,51	801,1
	ИТОГО :		35,02	26,25	183,1	1099,4
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	150	14,1	6,9	33,45	255
707	Сок плодовый 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:		33,04	24,26	166,9	1011,1
	ИТОГО :		46,55	45,7	203,55	1388,4
Вариант №5						
Завтрак:						
302	Каша вязкая рисовая с маслом	160	2,4	6,4	25,28	174
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:		13,81	21,44	119,38	727,3
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	80	14,96	12,24	0,48	172
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
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:		27,83	21,42	141,73	875,06
	ИТОГО :		41,64	42,86	261,11	1602,9

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	150	8,7	7,8	42,6	279
648	Кисель из концентрата плодового	200	0,00	0,00	30,6	118
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:		39,34	25,67	150,08	984,60
	ИТОГО :		52,26	51,13	196,30	1435,90
Вариант №7						
Завтрак:						
302	Каша вязкая рисовая с маслом	160	2,4	6,4	25,28	174
693	Какао с молоком	200	4,9	5,00	32,5	190
	Вафли ^{IV}	50	1,75	24,0	32,0	265
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	15,9	72,3
	Итого:		11,36	35,64	105,68	701,30
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	150	9,0	8,4	14,55	174
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 :		18,97	13,78	146,15	779,10
	ИТОГО :		30,33	49,42	251,83	1480,40
Вариант №8						
Завтрак:						
413	Сосиска отварная	50	5,55	11,95	0,80	133
516	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6,1	22,8	163
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:		11,56	18,29	54,70	428,30
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)	100	10,6	5,1	5,6	112
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
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 :		26,97	17,43	148,75	867,6
	ИТОГО :		38,53	35,72	203,45	1295,90
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	150	3,15	6,75	21,9	163,5
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 :		22,31	21,12	134,50	807,70
	ИТОГО :		43,22	43,93	213,53	1412,00
Вариант №10						
Завтрак:						
302	Каша вязкая пшеничная с маслом	120	3,48	5,52	19,08	144
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 :		13,89	14,26	108,08	617,30
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	150	8,7	7,8	42,6	279
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 :		32,06	26,46	184,84	1102,20
	ИТОГО :		45,95	40,72	292,92	1719,50
	ВСЕГО за 10 дней:		413,29	405,64	2239,47	14105,20

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