

Согласовано:

Начальник лагеря:

Тихомирова Е.Е.

Утверждаю:

Директор школы:



Тыкайло Г.И.

Примерное 10-ти дневное меню в летнем дневном оздоровительном лагере

при МБОУ "Максатихинская СОШ № 2"

Основание: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2015 года.

Сборник

рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Москва. 2004г

Сезон: весенне-летний

Возрастная категори: 12 лет и старше.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день	Завтрак:	550	22,02	19,31	111,42	714,76
400	Оладьи со сметаной	250	21,15	19,11	88,30	612,86
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Апельсин	100	0,80	0,18	8,12	41,90
	Обед:	990	32,12	43,05	122,19	906,44
139/107	Суп гороховый на курином бульоне	250	7,60	5,70	20,00	168,40
309	Рожки отварные	200	7,47	10,87	35,35	268,60
243	Сосиска отварная	110	8,55	19,56	1,08	217,14
587	Соус-подлива	50	1,30	2,40	4,20	44,00
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
389	Сок натуральный	200	0,50	0,40	9,80	42,00

71	Помидор порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	Итого 1 день:	1540	54,14	62,36	233,61	1621,20
2 день	Завтрак:	585	14,99	22,95	94,81	640,30
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	220	9,94	14,78	44,18	349,80
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед:	970	47,08	59,72	179,09	1286,45
138/107	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	9,30	3,31	26,73	156,96
302	Греча отварная	200	11,58	12,96	51,60	369,00
498	Котлета мясная	110	12,72	16,50	17,46	275,69
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
38	Салат из моркови с растительным маслом	120	0,18	19,35	3,60	156,00
741	Ватрушка с творогом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	Итого 2 день:	1555	62,07	82,67	273,90	1926,75
3 день	Завтрак:	585	28,15	35,87	65,79	691,70
340	Омлет	220	22,00	27,60	3,96	352,20
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Обед:	890	61,04	35,00	149,73	873,95
88	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75
520	Картофель тушеный с куриной грудкой	230	35,57	13,19	25,91	365,00
50	Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	120	17,34	12,60	45,14	156,00
342	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00

451	Пирожок с капустой	50	2,30	1,10	15,90	81,60
	Итого 3 день:	1445	89,19	70,87	215,52	1565,65
4 день	Завтрак:	585	13,38	12,48	97,73	550,72
302	Каша ячневая молочная	220	7,92	4,40	43,56	254,22
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53,00
	Обед:	940	34,30	22,25	123,01	879,84
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	5,09	6,31	22,01	179,71
511	Рис отварной	200	2,67	4,44	27,44	163,33
295	Котлета из куриного фарша	110	19,54	7,38	7,80	317,90
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
71	Помидор порционнно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
648	Кисель	200	0,30	0,00	14,00	52,60
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	Итого 4 день:	1525	47,68	34,73	220,74	1430,56
5 день	Завтрак:	550	33,96	19,74	54,80	622,11
358	Сырники со сметаной	250	27,00	18,00	19,00	450,00
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед:	970	42,30	31,55	137,13	890,60
110	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	2,00	5,20	13,10	106,00
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00
377	Рыба жареная	110	21,56	7,48	4,62	176,00
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	-	22,90	91,00
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
45	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	120	1,96	4,87	9,75	90,60
741	Пирожок с повидлом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	Итого 5 день:	1520	76,26	51,29	191,93	1512,71
6 день	Завтрак:	585	14,38	12,25	99,75	561,10
302	Каша пшеничная молочная	220	9,33	4,18	48,62	270,60
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50

14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед:	960	39,56	49,15	169,56	1121,64
138/107	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	9,30	3,31	26,73	156,96
302	Греча отварная	200	11,58	12,96	51,60	369,00
437	Тефтели мясные	110	11,40	9,61	19,87	208,48
38	Салат из моркови с растительным маслом	120	0,18	19,35	3,60	156,00
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	Итого 6 день:	1545	53,94	61,40	269,31	1682,74
7 день	Завтрак:	585	19,60	16,94	95,81	607,90
204	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Обед:	870	30,47	23,45	123,63	829,26
142	Суп рыбный с консервами	250	4,33	2,68	22,22	141,74
486	Ленивые голубцы	230	19,78	15,41	15,18	381,42
71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
788	Булочка " К чаю "	50	2,30	2,30	28,85	145,50
	Итого 7 день:	1455	50,07	40,39	219,44	1437,16
8 день	Завтрак:	585	18,45	13,62	107,05	601,31
302	Каша рисовая	220	6,51	4,35	47,10	250,80
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
338	Апельсин	100	0,80	0,18	8,12	41,90
	Обед:	870	33,57	39,99	109,78	866,02
140	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	5,09	6,31	22,01	179,71

224	Рагу из овощей с мясом	230	21,53	26,13	21,62	446,81
71	Помидор порционно	100	0,60	0,20	4,20	19,90
648	Кисель	200	0,30	0,00	14,00	52,60
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
740	Шаньга	50	2,95	4,55	20,95	135,00
	Итого 8 день:	1455	52,02	53,61	216,83	1467,33
9 день	Завтрак:	550	41,35	28,51	64,33	680,95
223	Запеканка со сметаной	250	40,88	28,09	39,53	573,95
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Обед:	970	40,69	31,72	142,44	1049,50
130/107	Рассольник с окорочком и сметаной	250	2,41	5,47	15,23	123,00
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	120	1,96	4,87	9,75	90,60
295	Котлета из куриного фарша	110	19,54	7,38	7,80	317,90
636	Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,40	-	22,90	91,00
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
738	Ватрушка с повидлом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	Итого 9 день:	1520	82,04	60,23	206,77	1730,45
10 день	Завтрак:	585	14,38	12,25	99,75	561,10
302	Каша пшеничная	220	9,33	4,18	48,62	270,60
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47,00
	Обед:	940	28,97	22,02	162,48	820,00
106	Суп рыбный из свежего минтая	250	2,20	2,78	61,58	164,00
511	Рис отварной	200	2,67	4,44	27,44	163,33
261	Печень тушеная в соусе	110	16,20	10,78	3,20	247,47
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
71	Огурец порционно	100	0,80	0,10	2,50	14,00
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	Итого 10 день:	1525	43,35	34,27	262,23	1381,10