

Согласовано:

Начальник лагеря:  Тихомирова Е.Е.

Утверждаю:

Директор школы:



Тыкайло Е.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:** 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>19,06</b>	<b>16,64</b>	<b>99,06</b>	<b>628,96</b>
400	Оладьи со сметаной	200/15	18,19	16,44	75,94	527,06
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Апельсин	100	0,80	0,18	8,12	41,90
	<b>Обед:</b>	<b>880</b>	<b>28,70</b>	<b>38,32</b>	<b>118,97</b>	<b>832,06</b>
139/107	Суп гороховый на курином бульоне	200	6,08	4,56	16,00	130,40
309	Рожки отварные	180	6,72	9,78	31,81	241,74
587	Соус-подлива	50	1,30	2,40	4,20	44,00
243	Сосиска отварная	100	7,77	17,78	0,98	197,40
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
389	Сок натуральный	200	1,00	0,00	20,20	84,80
71	Помидор порционно	80	0,48	0,16	3,36	15,92

147	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,42	85,80
	<b>Итого 1 день:</b>	<b>1395</b>	<b>47,76</b>	<b>54,96</b>	<b>218,03</b>	<b>1461,02</b>
<b>2 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>13,19</b>	<b>20,27</b>	<b>86,77</b>	<b>576,70</b>
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	180	8,14	12,10	36,14	286,20
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
	<b>Обед:</b>	<b>850</b>	<b>41,56</b>	<b>48,14</b>	<b>164,03</b>	<b>1112,68</b>
138/107	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	7,44	2,65	21,38	125,00
302	Греча отварная	180	10,42	11,66	46,44	332,10
498	Котлета мясная	100	10,28	13,33	14,11	222,78
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	80	0,12	12,90	2,40	104,00
741	Ватрушка с творогом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	<b>Итого 2 день:</b>	<b>1395</b>	<b>54,75</b>	<b>68,41</b>	<b>250,80</b>	<b>1689,38</b>
<b>3 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>24,15</b>	<b>30,85</b>	<b>65,07</b>	<b>627,66</b>
340	Омлет	180	18,00	22,58	3,24	288,16
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
	<b>Обед:</b>	<b>750</b>	<b>47,02</b>	<b>26,90</b>	<b>126,21</b>	<b>717,65</b>
88	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	200	2,06	4,12	5,06	99,80
520	Картофель тушеный с куриной грудкой	180	27,84	10,32	20,28	285,65
50	Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	80	11,56	8,40	30,09	104,00
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

	<b>Итого 3 день:</b>	<b>1295</b>	<b>71,17</b>	<b>57,75</b>	<b>191,28</b>	<b>1345,31</b>
<b>4 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>11,94</b>	<b>11,68</b>	<b>89,81</b>	<b>495,50</b>
302	Каша ячневая молочная	180	6,48	3,60	35,64	199,00
147	Хлеб пшеничный	55	4,50	0,50	25,70	117,50
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Мандарин	100	0,81	0,31	13,34	53,00
	<b>Обед:</b>	<b>840</b>	<b>31,11</b>	<b>19,84</b>	<b>114,32</b>	<b>794,90</b>
140	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	4,07	5,05	17,61	143,77
511	Рис отварной	180	2,40	4,00	24,70	147,00
295	Котлета из куриного фарша	100	17,76	6,71	7,09	289,00
148	Хлеб ржаной	40	3,10	2,80	27,00	32,00
71	Помидор порционнo	80	0,48	0,16	3,36	15,92
648	Кисель	200	0,30	0,00	14,00	52,60
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	<b>Итого 4 день:</b>	<b>1385</b>	<b>43,05</b>	<b>31,52</b>	<b>204,13</b>	<b>1290,40</b>
<b>5 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>33,96</b>	<b>19,74</b>	<b>54,80</b>	<b>532,11</b>
358	Сырники со сметаной	215	27,00	18,00	19,00	360,00
693	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Обед:</b>	<b>850</b>	<b>38,88</b>	<b>27,57</b>	<b>128,11</b>	<b>804,90</b>
110	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	1,60	4,16	10,48	84,80
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
377	Рыба жареная	100	19,60	6,80	4,20	160,00
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	80	1,31	3,25	6,50	60,40
741	Пирожок с повидлом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	<b>Итого 5 день:</b>	<b>1365</b>	<b>72,84</b>	<b>47,31</b>	<b>182,91</b>	<b>1337,01</b>
<b>6 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>12,68</b>	<b>11,49</b>	<b>90,91</b>	<b>511,90</b>
302	Каша пшеничная молочная	180	7,63	3,42	39,78	221,40
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
	<b>Обед:</b>	<b>840</b>	<b>35,44</b>	<b>39,87</b>	<b>156,04</b>	<b>982,40</b>
138/107	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	7,44	2,65	21,38	125,57
302	Греча отварная	180	10,42	11,66	46,44	332,10
437	Тефтели мясные	100	10,36	8,74	18,06	189,53
38	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,12	12,90	2,40	104,00
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
	<b>Итого 6 день:</b>	<b>1385</b>	<b>48,12</b>	<b>51,36</b>	<b>246,95</b>	<b>1494,30</b>
<b>7 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>535</b>	<b>18,25</b>	<b>15,35</b>	<b>92,40</b>	<b>574,46</b>
204	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,70	300,96
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
	<b>Обед:</b>	<b>750</b>	<b>25,14</b>	<b>19,54</b>	<b>115,39</b>	<b>715,19</b>
142	Суп рыбный с консервами	200	3,46	2,14	17,78	113,39
486	Ленивые голубцы	180	15,48	12,06	11,88	298,50
71	Огурец порционно	80	0,64	0,08	2,00	11,20
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
	<b>Итого 7 день:</b>	<b>1285</b>	<b>43,39</b>	<b>34,89</b>	<b>207,79</b>	<b>1289,65</b>
<b>8 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>17,27</b>	<b>12,83</b>	<b>98,49</b>	<b>555,71</b>
302	Каша рисовая	180	5,33	3,56	38,54	205,20
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
	<b>Обед:</b>	<b>750</b>	<b>27,75</b>	<b>33,01</b>	<b>99,84</b>	<b>728,97</b>
140	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,07	5,05	17,61	143,77
224	Рагу из овощей с мясом	180	16,85	20,45	16,92	349,68

71	Помидор порционно	80	0,48	0,16	3,36	15,92
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
	<b>Итого 8 день:</b>	<b>1295</b>	<b>45,02</b>	<b>45,84</b>	<b>198,33</b>	<b>1284,68</b>
<b>9 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>35,63</b>	<b>24,58</b>	<b>58,80</b>	<b>600,60</b>
223	Запеканка со сметаной	215	35,16	24,16	34,00	493,60
685	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,00	60,00
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	<b>Обед:</b>	<b>850</b>	<b>37,37</b>	<b>27,70</b>	<b>132,70</b>	<b>947,50</b>
130	Рассольник с окорочком и сметаной	200	1,93	4,38	12,18	98,40
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	80	1,31	3,25	6,50	60,40
295	Котлета из куриного фарша	100	17,76	6,71	7,09	289,00
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
738	Ватрушка с повидлом	50	9,20	4,80	32,50	212,00
	<b>Итого 9 день:</b>	<b>1365</b>	<b>73,00</b>	<b>52,28</b>	<b>191,50</b>	<b>1548,10</b>
<b>10 день</b>	<b>Завтрак:</b>	<b>545</b>	<b>12,68</b>	<b>11,49</b>	<b>90,91</b>	<b>511,90</b>
302	Каша пшенная	180	7,63	3,42	39,78	221,40
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
	<b>Обед:</b>	<b>840</b>	<b>26,63</b>	<b>20,02</b>	<b>146,63</b>	<b>698,37</b>
106	Суп рыбный из свежего минтая	200	1,76	2,22	49,26	131,20
511	Рис отварной	180	2,40	4,00	24,70	147,00
261	Печень тушеная в соусе	100	14,73	9,80	2,91	177,77
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	80	0,64	0,08	2,00	11,20
147	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,12	20,56	114,40
	<b>Итого 10 день:</b>	<b>1385</b>	<b>39,31</b>	<b>31,51</b>	<b>237,54</b>	<b>1210,27</b>