

Примерное 12-ти дневное меню для школы летний лагерь Казачинско-Ленский район

День: первый

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№ 181	Каша молочная из манной крупы с маслом	195/5	250,44	6,11	10,72	32,38
№ 15	Сыр порциями	15	59,06	3,83	4,86	0,00
№ 376	Чай с сахаром	200	66,5	0,08	0,02	16,50
Пром. вып	Апельсины свежие	100	41,7	0,99	0,22	8,94
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
Пром. вып	Зефир	100	355,63	0,88	0,11	87,78
	Итого за завтрак	695	958,36	18,42	16,88	183,19
ОБЕД						
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	123,51	4,05	3,39	19,20
№312	Картофельное пюре	150	150,88	3,37	5,28	22,47
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. с соусом	110	166,23	8,61	9,63	11,28
№ 700	Напиток клюквенный	200	110,00	0,22	0,00	27,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	880	740,33	23,26	19,33	118,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1698,69	41,68	36,21	301,52

День: второй

Неделя: первая

Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
№ 173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	195/5	342,53	9,50	12,17	48,75
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	178/15/7	67,62	0,14	0,02	16,72
№ 14	Масло сливочное	10	72,74	0,09	7,98	0,14
№ 15	Сыр порциями	15	59,06	3,83	4,86	0,00
Пром. вып	Яблоки свежие	100	48,84	0,44	0,44	10,78
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за завтрак:	595	756,96	19,8	26,28	110,31
ОБЕД						
№ 43	Салат из белокочанной капусты	100	66,46	1,44	3,58	7,12
№ 83	Борщ с картофелем	250	124,51	3,32	5,79	14,78
№ 304	Рис отварной	150	230,67	4,02	5,91	40,35
№ 234	Котлеты или биточки рыбные с маслом	100/10	280,61	14,30	17,01	17,58
№342	Компот из вишни	200	125,18	0,44	0,22	30,36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за обед	890	1012,46	30,05	33,46	147,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1769,42	49,85	59,74	258,09

День: третий
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№215	Омлет	150/15	388,0	18,71	32,64	4,85
№ 378	Чай с молоком и с сахаром	135/50/15	90,05	1,67	1,49	17,49
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
№ 15	Сыр порциями	15	59,06	3,83	4,86	0,00
№ 14	Масло сливочное	10	72,74	0,09	7,98	0,14
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
Пром. вып	Груши свежие	100	50,05	0,44	0,33	11,33
	ИТОГО за завтрак	560	826,07	30,54	48,11	67,73
	ОБЕД					
№ 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№ 95	Рассольник домашний	250	122,27	3,40	5,87	13,96
№ 203	Макароны отварные	150	215,24	6,00	6,36	33,50
№ 315, № 373	Голубец ленивый	120	180,25	11,67	7,49	16,54
№ 388	Напиток из плодов шиповника	200	97,02	0,74	0,30	22,84
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за обед	900	812,24	29,11	21,08	126,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1638,31	59,65	69,19	194,25

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
№ 174	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	195/5	185,42	4,83	4,62	31,13
№ 376	Чай с сахаром	200	66,5	0,08	0,02	16,50
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
Пром. вып	Яблоки свежие	100	48,84	0,44	0,44	10,78
	ИТОГО за завтрак:	580	507,24	10,13	13,72	85,81
	ОБЕД					
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№113	Борщ украинский	250	138,49	3,08	6,05	17,93
№312	Картофельное пюре	150	150,88	3,37	5,28	22,47
№268	Котлеты, биточки, шницели мясные	110	375,18	18,15	26,62	15,75
№ 700	Напиток клюквенный	200	110,00	0,22	0,00	27,28
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	880	964,26	31,83	38,98	121,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1471,5	41,96	52,7	207,34

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№223	Запеканка из творога с повидлом	180	288,93	25,47	17,33	7,77
№ 382	Какао с молоком	200	130,33	4,49	3,89	19,34
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
Пром. вып	Апельсины свежие	100	41,7	0,99	0,22	8,94
	ИТОГО за завтрак	560	645,99	37,48	22,39	73,64
	ОБЕД					
№ 20	Салат из свежих овощей	100	82,28	1,54	6,68	4,00
№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	94,41	2,65	5,45	8,69
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	150	268,10	9,45	6,70	42,50
№ 260	Гуляш (свинина)	100	338,61	11,70	31,01	3,18
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	144,66	0,73	0,10	35,21
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГ за обед	870	1094,23	31,87	50,75	127,5
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1740,22	69,35	73,14	201,14

День: шестой

Неделя :первая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	195/5	224,98	6,05	6,90	34,67
Пром. вып	Сок апельсиновый	200	124,30	1,54	0,22	29,04
№ 3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
Пром. вып	Яблоки свежие	100	48,84	0,44	0,44	10,78
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	580	604,6	12,81	16,2	101,89
	ОБЕД					
№ 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№108	Суп картофельный с клецками	250	143,74	3,91	5,05	20,67
№ 321	Капуста тушеная	150	123,86	3,40	5,34	15,55
№290	Курица тушеная в соусе	100	178,48	14,61	11,92	3,19
№342	Компот из вишни	200	125,18	0,44	0,22	30,36
Пром. вып	Мандарин	100	38,5	0,88	0,22	8,25
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	870	788,36	29,81	23,67	114,03
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		1392,96	42,62	39,87	215,92

День: седьмой
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	195/5	349,5	9,94	14,78	44,18
№ 378	Чай с молоком и с сахаром	135/50/15	90,05	1,67	1,49	17,49
№ 3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
Пром. вып	Груши свежие	100	50,05	0,44	0,33	11,33
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	580	696,08	16,83	25,24	100,4
	ОБЕД					
№ 71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№ 95	Рассольник домашний	250	122,27	3,40	5,87	13,96
№ 291	Плов из курицы	100/150	419,23	23,30	14,39	49,13
№ 388	Напиток из плодов шиповника	200	97,02	0,74	0,30	22,84
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	870	828,26	34,45	21,59	124,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1524,34	51,28	46,83	224,43

День: восьмой
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 183	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	195/5	308,51	9,52	13,67	36,85
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	110,5	3,48	2,94	17,53
Пром. вып	Яблоки свежие	100	48,84	0,44	0,44	10,78
№ 3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	580	674,33	18,22	25,69	92,56
	ОБЕД					
№ 85	Салат с кукурузой и яйцом	100	70,11	2,89	4,51	4,49
№ 104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	104,9	2,41	3,06	16,93
№ 203	Макароны отварные	150	215,24	6,00	6,36	33,50
№ 268	Колбасы, биточки, шницели мясные	110	375,18	18,15	26,62	15,75
№ 348	Компот из кураги	200	125,36	0,86	0,04	30,39
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	880	1056,96	36,11	41,4	134,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1731,29	54,33	67,09	227,54

День: девятый
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 120	Суп молочный с вермишелью	200	119,97	4,81	4,17	15,80
№ 377	Чай с лимоном и с сахаром	178/15/7	67,62	0,14	0,02	16,72
Пром. вып	Апельсины свежие	100	41,7	0,99	0,22	8,94
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
№ 14	Масло сливочное	10	72,74	0,09	7,98	0,14
№ 15	Сыр порциями	15	59,06	3,83	4,86	0,00
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	605	546,12	16,39	18,2	79,19
	ОБЕД					
№ 67	Винегрет овощной	100	125,12	1,40	10,04	7,29
№ 102	Суп гороховый	250	148,16	6,04	5,80	17,95
№ 260	Гуляш (свинина)	100	338,61	11,70	31,01	3,18
№ 312	Картофельное пюре	150	150,88	3,37	5,28	22,47
№342	Компот из вишни	200	125,18	0,44	0,22	30,36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	870	1054,12	28,75	53,16	115,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1600,24	45,14	71,36	194,36

День: десятый
Неделя: вторая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	195/5	224,98	6,05	6,90	34,67
№ 382	Какао с молоком	200	130,33	4,49	3,89	19,34
№3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
Пром. вып	Груша	100	50,05	0,44	0,33	11,33
Пром. вып	Яйцо отварное	40	69,30	5,61	5,06	0,33
	ИТОГО за завтрак	620	681,14	21,37	24,82	93,07
	ОБЕД					
№ 34	Салат «Летний»	100	111,62	2,77	7,98	7,18
№111	Суп лапша	250	117,86	2,62	5,58	14,29
№ 261	Рыба тушеная с овощами	100	108,77	10,75	5,45	4,18
№ 310	Картофель отварной	150	156,46	3,14	4,74	25,31
№ 376	Чай с сахаром	200	66,5	0,08	0,02	16,50
Пром. вып	Мандарин	100	38,5	0,88	0,22	8,25
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	970	765,88	26,04	24,8	109,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1447,02	47,41	49,62	202,7

День: одиннадцатый

Неделя :вторая

Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№ 230	Омлет с сыром	165/15	405,24	20,02	34,76	3,08
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	110,5	3,48	2,94	17,53
№ 14	Масло сливочное	10	72,74	0,09	7,98	0,14
Пром. вып	Апельсины свежие	100	41,7	0,99	0,22	8,94
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	570	815,21	31,11	46,85	67,28
	ОБЕД					
№ 71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№ 157	Солянка домашняя	250	106,74	5,78	7,70	3,58
№ 302	Каша рассыпчатая гречневая	150	268,10	9,45	6,70	42,50
№ 278, № 331	Тефтели 1-й вар. с соусом	110	166,23	8,61	9,63	11,28
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	144,66	0,73	0,10	35,21
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	880	864,33	31,14	25,05	128,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1679,54	62,25	71,9	195,86

День: двенадцатый

Неделя :вторая

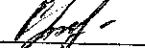
Сезон : весна-лето

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
№174	Каша рисовая молочная	195/5	317,46	5,28	7,70	56,76
№ 378	Чай с молоком и с сахаром	135/50/15	90,05	1,67	1,49	17,49
Пром. вып	Яблоки свежие	100	48,84	0,44	0,44	10,78
№3	Хлеб пшеничный с сыром, маслом сливочным	30/15/5	150,08	2,60	8,24	16,38
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	30	56,4	2,18	0,40	11,02
	ИТОГО за завтрак	580	662,83	12,17	18,27	112,43
	ОБЕД					
№23	Салат из свежих помидор	100	85,4	1,21	6,72	5,02
№95	Суп с рыбными консервами	250	184,00	9,45	9,24	15,76
№ 203	Макароны отварные	150	215,24	6,00	6,36	33,50
№268	Котлеты, биточки, шницели мясные	110	375,18	18,15	26,62	15,75
№342	Компот из вишни	200	125,18	0,44	0,22	30,36
Пром. вып	Хлеб пшеничный	50	128,63	4,35	0,55	26,57
Пром. вып	Хлеб ржано-пшеничный	20	37,54	1,45	0,26	7,35
	ИТОГО за обед	880	1151,17	41,05	49,97	134,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1814	53,22	68,24	246,74
	СРЕДНИЙ ЗА 12 ДНЕЙ		1625,62	51,56	58,82	222,49

1. Использован: Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва
2. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под. ред. В.А. Тутельян - М.: ДеЛи плюс, 2012. - 284 с.
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640с.
4. Сборник технических нормативов - Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Ланшиной. - Издательство Хлебпродинформ, 2004

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО  Сарбо Е.С.