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

День: первый
Неделя :первая
Сезон : весна-лето
Возрастная категория : с 7-11лет

№ 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					
Пром. вып	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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№ 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**	**958,43**	**29,38**	**29,99**	**142,75**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1715,39**	**49,18**	**56,27**	**253,06**

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					
Пром. вып	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
№ 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**	**823,35**	**29,55**	**21,19**	**128,61**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1649,42**	**60,09**	**69,3**	**196,34**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№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**	**953,15**	**31,39**	**38,87**	**119,44**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1460,39**	**41,52**	**52,59**	**205,25**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№ 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**	**1035,49**	**31,54**	**44,29**	**127,68**
	ИТОГ ЗА ДЕНЬ		**1681,48**	**69,02**	**66,68**	**201,32**

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 пшенной 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					
Пром. вып	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 тушенная	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**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1392,96**	**42,62**	**39,87**	**215,92**

День: седьмой
Неделя :вторая
Сезон : весна-лето
Возрастная категория :с 7-11лет

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					
Пром. вып	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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№ 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	Котлеты, 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**	**999,28**	**33,99**	**37**	**132,58**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1673,61**	**52,21**	**62,69**	**225,14**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№ 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**	**952,54**	**28,56**	**43,34**	**112,06**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1498,66**	**44,95**	**61,54**	**191,25**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№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**	**666,69**	**24,04**	**16,93**	**104,54**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1347,83**	**45,41**	**41,75**	**197,61**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	23,54	1,21	0,22	4,18
№ 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**	**875,44**	**31,58**	**25,16**	**130,67**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1690,65**	**62,69**	**72,01**	**197,95**

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					
Пром. вып	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	12,43	0,77	0,11	2,09
№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**	**1078,2**	**40,61**	**43,36**	**131,38**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		**1741,03**	**52,78**	**61,63**	**243,81**
	СРЕДНИЙ ЗА 12 ДНЕЙ		**1589,53**	**51,11**	**55,61**	**221,13**

Использован: Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва

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

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.