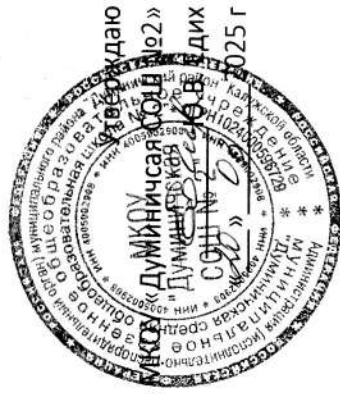


Согласовано
Начальник лагеря
Рег И.В. Федченкова
«ад» 03 2025 г

Директор



Меню приготовляемых блюд летнего оздоровительного лагеря

с дневным пребыванием детей на базе

МКОУ «Думиничская средняя общеобразовательная школа №2»

Для детей от 7 до 15 лет

Прием пищи	Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	168	Каша пшеничная молочная	200	3,4	3,96	27,83	161,00
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
	959	Какао с молоком	200	2,64	2,79	19,12	108,90
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00
Итого			540	9,90	16,31	75,71	487,90
Обед		Нарезка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,12	6
	206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80
	307	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	10,92	15,66	8,87	220,50
	688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	868	Компот из сухофрукта	200	0,20	0,08	17,42	69,44
		Хлеб пшеничный	30	2,96	1,16	20,56	100
		Хлеб ржаной	30	1,52	0,12	10,46	46,60
Итого			750	27,49	24,74	123,40	766,85
Всего			1290	37,39	41,05	199,11	1254,75
День 2							
Завтрак	463	Сырники из творога печеные	100	18,69	12,67	11,4	234
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
	951	Напиток кофейный с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00
		Яблоко	100	0,4	0,4	21,00	47,00
Итого			440	23,45	24,43	75,46	572,00
		Нарезка из свежих помидоров	40	0,24	0	1,52	5,60
Обед	208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	2,15	2,27	13,71	83,80
	436	Жаркое по-домашнему	210	17,21	7,47	13,72	165,63
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб пшеничный	30	2,96	1,16	20,56	100
		Хлеб ржаной	30	1,52	0,12	10,46	46,6

Итого					10	24,73	11,78	103,83	621,23
Всего					150	48,18	36,21	179,29	1193,23
День 3									
Завтрак	168	Каша гречневая молочная			200	4,67	4,86	25,83	166,00
	943	Чай с сахаром и лимоном			200	0,20	0	14,00	28,00
	41	Бутерброд с маслом сливочным			30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
		Мандарин			100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого					540	8,63	14,42	67,99	407
Обед		Нарезка из свежих огурцов			40	0,32	0,04	1,12	6
	170	Борщ с м.птицы			200	1,45	11,13	20,20	82,00
	255	Биточки рыбные с соусом			100	10,30	3,76	7,67	107,00
	305	Рис отварной			150	8,73	14,61	24,00	216,43
	868	Компот из сухофруктов			200	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб пшеничный			30	3,24	0,60	28,98	136
Итого					750	25,93	31,58	127,87	777,63
Всего					1290	34,56	46,00	195,86	1184,63
День 4									
Завтрак	438	Омлет натуральный, запеченный			100	7,51	12,77	1,01	158,62
	951	Напиток кофейный с молоком			200	1,40	2	22,40	116,00
	41	Бутерброд с маслом сливочным			30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
		Банан			100	1,50	0,50	21,00	57,60
Итого					440	13,37	24,63	65,07	507,22
Обед		Нарезка из свежих помидоров			40	0,24	0	1,52	5,6
	204	Суп «Харчо» с м.птицы			200	7,18	2,94	11,76	102,26
	694	Пюре картофельное			150	3,76	5,76	24,53	137,25
	608	Биточки куриные			100	7,55	11,55	6,70	153,00
	859	Компот из свежих плодов			200	0,20	0,00	22,30	94,20
		Хлеб пшеничный			30	3,24	0,60	28,98	136
Итого					750	24,02	22,29	116,93	764,31
Всего					1190	37,39	46,92	182,00	1271,53
День 5									

Завтрак	213	Манные биточки	100	3,83	2,81	2,69	131,40
	380	Напиток кофейный со стужённым молоком	200	2,94	1,99	2,92	113,40
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
		Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого			440	10,53	14,36	71,77	457,80
Обед		Нарезка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,12	6
	197	Рассольник Ленинградский с курицей	200	1,68	4,09	7,67	80,60
	591	Гуляш из мяса птицы	100	8,50	12,86	5,08	148,99
	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	19,17	155,44
	868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
Итого		Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Всего			970	23,09	24,64	107,92	757,23
День 6			1496	33,62	39,00	179,69	1215,03

Завтрак	469	Запеканка из творога запеченная (джем, повидло или варенье)	150	27,84	18	32,40	279,60
	943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0	14	28
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
		Банан	100	1,50	0,50	21,00	57,60
Итого			490	32,50	27,86	88,06	540,20
Обед		Нарезка из свежих помидоров	40	0,24	0	1,52	5,60
	201	Суп крестьянский с м.птицы	200	4,79	6,03	12,42	118,62
	336	Капуста тушеная с м.птицы	210	13,33	14,77	31,42	256,23
	868	Компот из кураги	200	0,04	0	24,76	94,20
		Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
		Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Итого			710	23,49	22,84	120,24	746,65
Всего			1200	55,99	50,70	208,30	1286,85
День 7							

Завтрак	168	Каша рисовая молочная	200	2,32	3,96	28,97	161,00
	959	Какао с молоком	200	2,64	2,79	19,12	108,90
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00

		Киви	100	0,53	0,27	5,40	31,3
Итого			540	8,45	16,38	74,15	476,3
		Нарезка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,12	6
	170	Свекольник с м.птицы	200	1,69	4,23	14,99	94,45
	307	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	10,92	15,66	8,87	220,50
Обед	694	Пюре картофельное	150	3,76	5,76	24,53	137,25
	943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28
		Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
		Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Итого			750	21,98	27,73	113,63	758,20
Всего			1290	30,43	44,11	187,78	1234,43
День 8							

	448	Оладьи печеные	150	10,47	3,27	55,64	195,90
Завтрак	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
	943	Чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
		Яблоко	100	0,4	0,4	21,00	47,00
Итого			490	14,03	13,03	111,30	445,90
		Нарезка из свежих помидоров	40	0,24	0	1,52	5,60
	87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	9,16	75,04
	304	Плов с м.птицы	210	19,3	17,00	33,69	347,00
Обед	859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	94,20
		Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
		Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Итого			710	31,72	25,80	116,79	793,84
Всего			1200	45,75	38,83	228,09	1239,74
День 9							

	395	Запеканка рисовая	150	4,65	7,97	42,56	201,52
Завтрак	959	Какао с молоком	200	2,64	2,79	19,12	108,90
	41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
		Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00
Итого			490	11,15	20,32	90,44	528,42
		Нарезка из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1,12	6
Обед	187	Щи из свежей капусты с курицей	200	1,40	3,91	5,19	67,80

255	Перенё по-строгониовски	120	1,65	1,01	3,18	185
694	Перенё картофельное	150	3,76	5,76	24,3	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Итого		770	22,26	12,76	108,90	762,25
Всего		1260	33,41	33,08	199,34	1290,67

День 10

390	Каша манная молочная	200	4,68	4,58	14,78	118,99
380	Напиток кофейный со стужённым молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,40
41	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,96	9,36	20,66	175,00
	Киви	100	0,53	0,27	5,40	31,33
Итого		540	11,11	16,20	61,76	438,72
	Нарезка из свежих помидоров	40	0,24	0	1,52	5,60
200	Суп картофельный с м.птицы	200	1,87	2,26	13,31	81,00
591	Гуляш из мяса птицы	100	8,50	12,86	5,08	148,99
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	19,17	155,44
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	14	28
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,60	28,98	136
	Хлеб ржаной	30	1,85	1,44	21,14	136
Итого		750	23,36	22,77	103,20	691,03
Всего		1290	34,47	38,97	164,96	1129,75

***Наименование сборника рецептов**

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
- 2) «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
- 3) Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
- 4) Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., 2004 г.
- 5) Сборник технологических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для питания детей под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М; ДеЛи плюс 2016г.
- 6) 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, 2017