

Согласовано:



**Перспективное 10 дневное меню
Для детских оздоровительных лагерей с дневным
пробыванием детей 7-18 лет**

Меню составлено на основании:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под общей редакцией В.Т. Лапшиной, Москва 2004 год
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, автор Здобнов А.И., Цыганенко В.А., 2005 год
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ, Могильный М.П., 2011 год

" Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Матюшко В.С. УФА 2010г.

Сезон: Летний
7-18 лет

МЕНЮ 1-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|----------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 173 | Каша овсяная молочная жидкая с маслом | 200 | 9,04 | 13,44 | 40,16 | 318 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| П.Т | Сок фруктовый в ассорт. | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 96,00 |
| | ИТОГО | 515 | 13,17 | 13,94 | 91,60 | 544,60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200/10 | 1,90 | 5,44 | 8,30 | 91,40 |
| ТТК/ 587 | Котлета мясная с соусом | 90 | 19,54 | 20,19 | 5,12 | 270,20 |
| 516 | Макаронны отварные | 150 | 5,10 | 9,45 | 34,95 | 244,50 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | ИТОГО | 750 | 31,36 | 36,00 | 105,50 | 867,40 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего | | 44,53 | 49,94 | 197,10 | 1412,00 |

МЕНЮ 2-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|-------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 182 | Каша молочная пшенная жидкая | 250 | 9,38 | 14,65 | 46,31 | 356,25 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| П.Т | Сыр порционно | 10 | 2,32 | 2,95 | 0,00 | 36,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 35 | 2,10 | 0,44 | 15,40 | 77,35 |
| | Итого | 502 | 14,10 | 18,04 | 76,91 | 529,60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 |
| 488 | Птица тушеная в соусе с овощами | 200 | 17,40 | 18,90 | 14,90 | 299,00 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 14,40 |
| 639 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,44 | 0,00 | 29,34 | 123,30 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | Итого | 700 | 28,64 | 24,14 | 92,05 | 708,60 |
| | Всего | | 42,74 | 42,18 | 168,96 | 1238,20 |

МЕНЮ 3-го дня

| п/п | Наименование блюда | порции | вещества | | | | Ккал |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182 | Каша молочная рисовая жидкая с маслом | 200 | 5,10 | 10,72 | 33,42 | 251,00 | |
| П.Т | Печенье топленое молоко | 40 | 3 | 6,8 | 26,8 | 180 | |
| П.Т | Масло порционнно | 10 | 0,08 | 8,25 | 0,01 | 71,70 | |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 1,10 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | |
| | Итого | 500 | 13,33 | 26,47 | 104,83 | 715,70 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 138 | Суп картофельный с крупой | 200/10 | 2,70 | 2,60 | 19,30 | 113,00 | |
| 462 | Макаронник с мясом | 165 | 16,36 | 16,95 | 17,67 | 283,93 | |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 | |
| 699 | Напиток лимонный | 180 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | |
| 702 | Хлеб пеклеванный | 50 | 2,92 | 0,57 | 21,75 | 109,65 | |
| | Итого | 700 | 26,61 | 20,74 | 108,88 | 728,98 | |
| | Всего | | 39,94 | 47,21 | 213,71 | 1444,68 | |

МЕНЮ 4-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|----------|-------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б 4 | Ж 5 | У 6 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 129 | Запеканка манная с изюмом | 150/20 | 7,47 | 5,77 | 42,60 | 249,75 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| П.Т | Сок фруктовый в ассорт. | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 96,00 |
| 702 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| | Итого | 500 | 11,60 | 6,27 | 94,04 | 476,35 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 147 | Суп картоф. с макарон изд. | 200/10 | 9,00 | 6,60 | 6,20 | 119,40 |
| 374 | Рыбная котлета п/ф с красным соусом | 90/20 | 14,20 | 6,79 | 3,29 | 244,50 |
| 508 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,00 | 7,50 | 29,75 | 203,75 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 639 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,44 | 0,00 | 29,34 | 123,30 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеванный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | Итого | 740 | 32,30 | 21,65 | 97,83 | 837,65 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего | | 43,90 | 27,92 | 191,87 | 1314,00 |

МЕНЮ 5-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|----------|-------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 311 | Каша молочная Дружба | 200 | 7,70 | 10,70 | 40,50 | 290,00 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,20 | 60,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| П.Т | Сок фруктовый в ассорт. | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 96,00 |
| | Итого | 530 | 11,93 | 11,20 | 92,14 | 518,60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 135 | Суп овощной со сметаной | 200/10 | 1,60 | 4,44 | 10,05 | 80,16 |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 16,80 | 30,00 | 20,60 | 418,00 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 50 | 2,92 | 0,57 | 21,75 | 109,65 |
| | Итого | 700 | 26,01 | 35,79 | 106,24 | 851,81 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего | | 37,94 | 46,99 | 198,38 | 1370,41 |

МЕНЮ 6-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|-------|-------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 160 | Суп молочный с макаронами | 250 | 16,36 | 16,95 | 17,67 | 283,93 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| П.Т | Печенье | 40 | 3 | 6,8 | 26,8 | 180 |
| | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/15 | 4,90 | 7,00 | 7,20 | 115,00 |
| | Итого | 525 | 24,46 | 30,75 | 66,67 | 636,93 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 124 | Щи из свежей капусты | 200/10 | 1,90 | 5,44 | 8,30 | 95,20 |
| 501 | Котлета куриная | 90 | 17,89 | 10,05 | 12,57 | 213,60 |
| 297 | Каша пшеничная "Полтавка" | 150 | 7,51 | 5,56 | 31,30 | 199,00 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 699 | Напиток лимонный | 180 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | Итого | 750 | 32,06 | 21,81 | 105,62 | 747,50 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего | | 56,52 | 52,56 | 172,29 | 1384,43 |

МЕНЮ 7-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Ккал |
|-------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182 | Каша молочная манная | 200/5 | 6,00 | 8,17 | 29,30 | 214,00 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 | |
| П.Т | Сок фруктовый в ассорт. | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 96,00 | |
| | Итого | 530 | 10,13 | 8,67 | 80,74 | 440,60 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 139 | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,96 | 4,48 | 17,84 | 133,60 | |
| 436 | Жаркое по домашнему | 200 | 17,80 | 17,40 | 18,30 | 299,00 | |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 | |
| 639 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,44 | 0,00 | 29,34 | 123,30 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 | |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 | |
| | Итого | 700 | 28,86 | 22,64 | 94,73 | 702,60 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Всего | | 38,99 | 31,31 | 175,47 | 1143,20 | |

МЕНЮ 8-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|-------|--|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 315 | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 150/20 | 8,71 | 6,12 | 54,17 | 248 |
| П.Т | Сок фруктовый в ассорт. | 100 | 1,50 | 0,20 | 21,80 | 96,00 |
| 686 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,20 | 0,00 | 15,80 | 60,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| | ИТОГО | 500 | 12,84 | 6,62 | 106,41 | 476,60 |
| | ОБЕД | | | | | |
| 132 | Рассольник Ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,70 | 8,60 | 16,38 | 129,00 |
| 489 | Рагу овощное с птицей | 200 | 17,40 | 18,90 | 14,90 | 299,00 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 180 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеваный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | ИТОГО | 700 | 24,92 | 28,42 | 88,41 | 689,30 |
| | Всего | | 37,76 | 35,04 | 194,82 | 1165,90 |

МЕНЮ 9-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал |
|-------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | ЗАВТРАК | | | | | |
| 297 | Каша молочная гречневая вязкая | 200 | 8,40 | 10,80 | 41,25 | 303,00 |
| П.Т | Блинчик со сгущенным молоком | 50/10 | 3,05 | 8,05 | 26,95 | 154,50 |
| 394 | Чай с молоком | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 |
| | Итого | 510 | 15,70 | 19,35 | 107,60 | 636,50 |
| | ОБЕД | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей | 200/10 | 10,81 | 7,96 | 12,16 | 138,00 |
| 147 | | | | | | |
| 462 | Тефтели с соусом | 90 | 13,86 | 24,75 | 16,99 | 344,85 |
| 332 | Каша ячневая | 150 | 4,59 | 4,50 | 26,00 | 165,80 |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 |
| 699 | Напиток лимонный | 180 | 0,10 | 0,00 | 24,20 | 93,00 |
| 702 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 |
| 702 | Хлеб пеклеванный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 |
| | Итого | 740 | 34,02 | 37,97 | 108,60 | 888,35 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | Всего | | 49,72 | 57,32 | 216,20 | 1524,85 |

МЕНЮ 10-го дня

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | | Ккал |
|----------|--|-----------------|---------------------|---------------|----------------|-----------------|------|
| | | | Б | Ж | У | 7 | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | ЗАВТРАК | | | | | | |
| 182 | Каша молочная пшенная жидкая | 250 | 9,38 | 14,65 | 46,31 | 356,25 | |
| 7 | Сыр порционнo | 10 | 2,41 | 2,95 | 0,00 | 36,20 | |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 15,00 | 58,00 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 50 | 4,05 | 0,50 | 24,40 | 121,00 | |
| | Итого | 510 | 16,04 | 18,10 | 85,71 | 571,45 | |
| | ОБЕД | | | | | | |
| 110 | Борщ с картофелем, свежей капустой и сметаной | 200/10 | 1,90 | 6,16 | 10,78 | 105,80 | |
| 492 | Плов из птицы | 200 | 16,80 | 30,00 | 20,60 | 418,00 | |
| 16 | Овощи свежие(огурец, помидор) | 60 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,40 | |
| 639 | Компот из сухофруктов с витамином С | 180 | 1,44 | 0,00 | 29,34 | 123,30 | |
| 701 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,43 | 0,30 | 14,64 | 72,60 | |
| 702 | Хлеб пеклеванный | 30 | 1,75 | 0,34 | 13,05 | 65,70 | |
| | Итого | 750 | 24,80 | 36,92 | 89,97 | 793,80 | |
| | Всего | | 43,29 | 44,55 | 190,45 | 1365,25 | |
| | итого ЗА 10 ДНЕЙ | | 432,90 | 445,48 | 1904,48 | 13362,92 | |