

«Согласовано»

Заведующая производством

О.С. Кузнецова

«Утверждаю»

Начальник оздоровительного

лагеря Г.П. Удалова

Исполнитель: заведующая производством Кузнецова О.С.

**Примерное меню на лагерь с дневным
пребыванием для детей 12-18 лет в
МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша**

Исполнитель:

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
1 день						
Завтрак:						
181	Каша манная	200/10	17,21	15,92	34,33	349,44
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко свежее	200	1,8	8,4	19,3	147
Итого		670	25,39	25,92	100,14	779,17
Обед:						
71	Огурец свежий	120	0,84	0,12	2,28	12,4
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	100/50	8,51	13,83	20,57	240,79
309	Макаронь отварные	200	7,4	4,6	27	179
389	Сок яблочный	200	1	4,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
Итого		1000	45,51	39,85	140,14	1059,41
Итого за день			70,9	65,77	240,28	1838,58
2 день						
Завтрак:						
174	Каша рисовая	200/10	6,9	10,2	45,4	284
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Апельсин свежий	200	0,8	0,3	9,6	59
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
Итого		720	24,38	30,6	79,76	784
Обед:						
48	Салат «Витаминный»	100	0,9	3,7	21	66

83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	100/200	22,96	22,8	46	481
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	50	4,2	1,4	22,2	111,1
	Итого	970	37,32	37,4	172,65	1028,57
	Итого за день		61,7	68	258,41	1812,57
	3 день					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/50	20,4	17,9	61,3	487,9
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	705	25,2	25,75	106,98	731,2
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	100	2,57	5,1	7,4	85,78
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	100	10,4	9,7	0	148,9
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	5,2	10,4	24,7	213,2
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	930	35,83	36,85	150,99	1079,75
	Итого за день		61,03	62,6	257,97	1810,95
	4 день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	200/30	11,34	9,73	53,68	301,8
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3,1	3,8	24,9	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	690	19,64	15,73	148,38	724

	Обед:					
20	Салат из свежих огурцов	100	2,2	6,6	7,7	130
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
235	Шницель рыбный	100	12,09	9,81	28,25	249,65
312	Картофельное пюре	200	5,08	13,33	29,13	256,81
342	Компот из вишни	200	1	0,2	21,57	57
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	960	34,78	40,84	146,04	1072,68
	Итого за день		54,42	56,57	294,42	1796,48
	5 день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	200	16,0	20	19,4	323,7
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
1	Бутерброд с маслом	40\10	4	9	20	188
338	Черешня свежая	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	690	25,51	32,16	87,2	739,2
	Обед:					
73	Икра кабачковая	120	2,28	0,8	9,2	62,8
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
268	Котлета мясная	100	21	11,46	37,59	336,5
321	Капуста тушеная	200	6,35	9	36,21	251,24
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	960	39,39	25,36	157,82	1100,86
	Итого за день		64,9	57,52	245,02	1840,06
	6 день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	200/10	17,21	13,92	48,49	368,08
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15	1,8	3,4	8	60

2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко свежее	200	0,4	0,4	10	47
	Шоколад	50	3,19	6,48	18,93	152
	Итого	735	25,2	25,1	105,93	784,78
	Обед:					
24	Салат из огурцов и помидор свежих	100	4,9	3,46	7,0	78,74
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	280	16,6	20,7	48,6	447
342	Компот из клубники	200	2,2	0,2	20,8	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	940	36,76	36,66	150,77	1091,08
	Итого за день		61,96	61,76	25,7	1875,86
	7 день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	200/10	11,9	11,1	45,93	338,22
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74
	Итого	695	26,8	30,5	106,41	740,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	120	0,6	4	2,6	48,24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	100	22,37	13,4	5	169,9
310	Картофель отварной	200	5,08	13,33	24,13	236,81
607	Соус польский	60	2,5	3,2	12,4	96,4
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18,32	89,2
	Итого	1020	42,81	44,41	151,58	1119,43
	Итого за день		69,61	74,91	257,00	1859,65
	8 день					

	Завтрак:					
174	Каша гречневая	200/10	15,53	21,9	39,97	417,11
378	Чай со сгущ. молоком	200	1,4	1,6	8	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
	Клубника свежая	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	650	19,93	27,95	85,65	710,41
	Обед:					
29	Салат из сырых овощей	100	1	3,82	5,6	60,78
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
250	Бефстроганов	80/50	13,77	20,54	14,51	297,98
309	Макароны отварные	200	6,4	1,38	40,55	200,22
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,32
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	990	35,78	36,84	146,45	1054,2
	Итого за день		55,71	64,79	232,1	1764,61
	9день					
	Завтрак:					
181	Каша манная	200/10	17,21	15,92	34,33	349,44
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2а	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
	Яблоко свежее	200	1,8	8,4	19,3	147
	Итого	670	25,39	25,92	100,14	779,14
	Обед:					
19	Салат зеленый с огурцом и помидором	100	1,75	5,85	10,7	100,6
104	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	250/35	11,5	6,5	16,98	168,42
235	Шницель рыбный	100	12,09	9,81	28,25	249,65
312	Картофельное пюре	200	5,08	13,33	29,13	256,81
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	965	36,58	36,89	148,7	1068,2

	Итого за день		61,97	62,81	248,84	1847,34
	10день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	200/10	6,9	10,2	45,4	284
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Апельсин свежий	200	0,8	0,3	9,6	59
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого	720	24,38	30,6	79,76	784
	Обед:					
48	Салат «Витаминный»	100	0,9	3,7	21	66
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	100/200	22,96	22,8	46	481
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	50	4,2	1,4	22,2	111,1
	Итого	970	37,32	37,4	172,65	1028,57
	Итого за день		61,7	68	252,41	1812,57
	11день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	200/30	11,34	9,73	53,68	301,8
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3,1	3,8	24,9	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	690	19,64	15,73	148,38	723,8
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	100	2,57	5,1	7,4	85,78
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	100	10,4	9,7	5	148,9
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	5,2	10,4	24,7	213,2
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	930	35,83	36,85	150,99	1079,75
	Итого за день		55,47	52,58	299,37	1803,55
	12день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	200	16,0	19,8	19,4	323,7
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
1	Бутерброд с маслом	40\10	4	9	20	188
338	Черешня свежая	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	690	25,51	31,96	87,2	739,2
	Обед:					
73	Икра кабачковая	120	2,28	0,8	9,2	62,8
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250\10	2,6	2,5	16,98	180,8
268	Котлета мясная	100	21	11,46	37,59	336,5
321	Капуста тушеная	200	6,35	9	36,21	251,24
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	960	39,39	25,36	157,82	1100,86
	Итого за день		64,9	57,32	245,02	1840,06
	13день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	200\10	11,9	11,1	45,93	338,22
377	Чай с сахаром, лимоном	200\15\7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	30\10\30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74
	Итого	702	26,8	30,5	106,41	740,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	120	0,6	4	2,6	48,24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250\10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	100	22,37	13,4	5	169,9

310	Картофель отварной	200	5,08	13,33	24,13	236,81
607	Соус польский	60	2,5	3,2	12,4	96,4
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	1020	42,81	44,41	151,58	1119,43
	Итого за день		69,61	74,91	257	1859,65
	14день					
	Завтрак					
208	Оладья со сгущенным молоком	150/50	12,53	17,3	62,64	420,38
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
	Йогурт в индивидуальной упаковке	115	5,75	2,53	18,4	138
338	Клубника свежая	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	715	22,66	24,08	128,34	784,68
	Обед:					
71	Огурец свежий	120	0,84	0,12	2,28	12,4
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	100/50	8,51	13,83	20,57	240,79
309	Макароны отварные	200	7,4	4,6	27	179
389	Сок фруктовый	200	1	4,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	1000	45,51	39,85	140,14	1059,41
	Итого за день		68,17	63,93	268,48	1844,09
	15день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	200/30	11,34	9,73	53,68	301,8
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	3,1	3,8	24,9	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	690	19,64	15,73	148,38	723,8
	Обед:					

48	Салат «Витаминный»	100	0,9	3,7	21	66
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	100/200	22,96	22,8	46	481
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	50	4,2	1,4	22,2	111,1
	Итого	970	37,32	37,4	172,65	1028,57
	Итого за день		56,96	653,13	321,03	1752,37
	16день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	200/10	6,9	10,2	45,4	284
378	Чай со сгущенным молоком	200	1,4	1,6	8	110
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34	74
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого	720	26,48	32,4	104,16	799
	Обед:					
19	Салат зеленый с огурцом и помидором	100	1,75	5,85	10,7	100,6
104	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	250/35	11,5	6,5	16,98	168,42
235	Шницель рыбный	100	12,09	9,81	28,25	249,65
312	Картофельное пюре	200	5,08	13,33	29,13	256,81
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	965	36,58	36,89	148,7	1068,2
	Итого за день		63,06	69,29	252,86	1867,2
	17день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	200/10	17,21	13,92	48,49	368,08
376	Чай с сахаром , лимоном	200/15	1,8	3,4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30/30	2,6	0,9	20,51	157,7
338	Яблоко свежее	200	0,4	0,4	10	47

	Шоколад	50	3,19	6,48	18,93	152
	Итого	735	25,2	25,1	105,93	784,78
	Обед:					
71	Помидор свежий	120	2	-	4	28
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
250	Бефстроганов	80/50	13,77	20,54	14,51	297,98
309	Макароны отварные	200	6,4	1,38	40,55	200,22
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	4,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,65
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	1000	32,72	30,12	138,39	999,65
	Итого за день		57,92	55,22	244,32	1784,43
	18день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	200	16	19,8	19,4	323,7
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
1	Бутерброд с маслом	40\10	4	9	20	188
338	Черешня свежая	200	0,93	0,4	14,6	71,3
	Итого	690	25,51	31,96	87,2	739,2
	Обед:					
24	Салат из огурцов и помидор свежих	100	4,9	3,46	7,0	78,74
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	280	16,6	20,7	48,6	447
342	Компот из клубники	200	2,2	0,2	20,8	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	940	36,76	36,66	150,77	1091,08
	Итого за день		62,27	68,62	237,97	1830,28
	19день					
	Завтрак:					
174	Каша гречневая	200/10	15,53	21,9	39,97	417,11

378	Чай со сгущ. молоком	200	1,4	1,6	8	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
	Клубника свежая	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	650	19,93	27,95	85,65	710,41
	Обед:					
73	Икра кабачковая	120	2,28	0,8	9,2	62,8
103	Суп картофельный с макаронными изд.	250	3,05	6,5	19,85	128
268	Котлета мясная	100	21	11,46	37,59	336,5
321	Капуста тушеная	200	6,35	9	36,21	251,24
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	0,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	950	39,84	29	160,69	1048,06
	Итого за день		59,77	57,31	246,34	1758,67
	20день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	200/10	11,9	11,1	45,93	338,22
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74
	Итого	702	26,8	30,5	106,41	740,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	120	0,6	4	2,6	48,24
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	100	22,37	13,4	5	169,9
310	Картофель отварной	200	5,08	13,33	24,13	236,81
607	Соус польский	60	2,5	3,2	12,4	96,4
348	Компот из кураги	200	1,3	0,08	44,68	184,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	1020	42,81	44,41	151,58	1119,43
	Итого за день		69,61	74,91	257	1859,65

21 день						
Завтрак:						
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/50	20,4	17,9	61,3	487,9
376	Чай с сахаром	200/15	1,8	3,4	8	60
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	0,9	16,38	82
338	Банан свежий	200	0,6	3,55	21,3	101,3
	Итого	705	25,2	25,75	106.98	731,2
Обед:						
23	Салат из свежих помидор	100	2,57	5,1	7.4	85,78
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50.25	339,15
288	Голень птицы отварной	100	10,4	9,7	5	148,9
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	5,2	10,4	24.7	213,2
350	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	26	110
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19.32	93,52
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	930	35,55	36,21	150.99	1079,75
	Итого за день		60,75	61,96	257.97	1810,95

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» для школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013 год; «Таблицы химического состава и колорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А. ООО «ДеЛипринт» 2008 год; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.