

«Согласовано»

«Утверждаю»

Заведующая производством

Начальник оздоровительного
лагеря

О. С. Кузнецова

Г.П. Удалова

Исполнитель: заведующая производством Кузнецова О.С.

**Примерное меню на лагерь с дневным
пребыванием для детей 7-11 лет в
МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша**

№ 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	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44
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	620	21,39	21,92	92,14	695,14
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,2
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
389	Сок 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	870	39	31,8	129,0	967,94
	Итого за день		60,39	53,72	221,14	1663,08
	2 день					
	Завтрак:					

174	Каша рисовая	150/10	3,6	5,25	38,7	216
378	Чай со сгущенным молоко	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	670	21,08	25,65	73,06	716
	Обед					
48	Салат «Витаминный»	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	860	31,55	32,22	145,2	867,69
	Итого за день		52,63	57,87	218,26	1583,69
	Здень					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
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	655	21,2	22,75	92,98	632,2
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
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	830	30,83	31,85	130,99	966
	Итого за день		52,03	54,6	184,97	1598,2
	4день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	8,51	6,8	40,26	225,7
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	3,1	3,8	25	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	640	16,8	12,8	120	647,7
	Обед:					
20	Салат из свежих огурцов	60	1,2	4	2,7	78
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	20,2	231
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
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	860	29,69	35,13	122,99	896,95
	Итого за день		46,49	47,93	242,99	1544,65
	5день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	150	12,0	16,4	14,54	250,33
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	640	21,51	28,56	82,34	665,83
	Обед:					
73	Икра кабачковая	60	1,14	0,4	4,6	31,4
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8

268	Котлета мясная	90	18	9,46	27,59	267,5
321	Капуста тушенная	150	4,35	7	29,21	138,24
389	Сок 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	840	33,25	20,96	136,22	887,66
	Итого за день		54,76	49,52	218,56	1553,49
	6день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	150/10	14,21	10,92	37,49	305,04
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	685	22,2	22,1	94,93	721,74
	Обед:					
24	Салат из св. помидор, огурцов	60	2,9	2,46	2,0	34,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	230	12,6	17,7	36,6	303
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	850	30,76	32,66	133,77	902,54
	Итого за день		52,96	54,76	228,7	1624,28
	7день					
	Завтрак:					
173	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	248,22
376	Чай сахаром	200/15	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74

	Итого	645	24,8	27,5	94,41	650,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	60	0,3	2	1,3	24,12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
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	890	34,09	37,11	133,28	950,83
	Итого за день		58,89	64,61	227,69	1601,05
	8день					
	Завтрак:					-
174	Каша гречневая	150\10	10,8	16,2	30,93	350
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	620	15,2	22,25	76,61	643,3
	Обед:					
71	Салат из сырых овощей	60	0,54	2,82	2,6	39,6
82	Борщ со сметаной, яйцом	250/10/20	8,25	9,5	21,75	196,5
250	Бефстроганов	50/50	9,58	18,54	14,51	263,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
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	870	30,13	33,06	131,9	958,34
	Итого за день		45,33	55,31	208,51	1601,64
	9день					
	Завтрак:					
181	Каша манная	150/10	13,21	11,92	26,33	265,44

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	200	1,8	8,4	19,3	147
	Итого		21,39	21,92	92,14	695,14
	Обед:					
19	Салат зеленый с огурцом и помидором	60	1,2	5	4,7	68,6
104	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	250/35	11,5	6,5	16,98	168,42
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	20,2	231
312	Картофельное пюре	150	3,08	11,33	19,13	151,73
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	865	31,94	32,93	124,65	912,47
	Итого за день		53,05	54,85	216,79	1607,61
	10день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	150/10	3,6	5,25	38,7	216
378	Чай со сгущенным молоко	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	670	21,08	25,65	73,06	716
	Обед:					
48	Салат «Витаминный»	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	860	31,55	32,22	145,2	867,69
	Итого за день		52,63	57,87	218,26	1583,69
	11день					

	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	8,51	6,8	40,26	225,7
380	Кофейный напиток со сгущ. молоком	200	3,1	3,8	25	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	640	16,8	12,8	120	647,7
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
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	830	30,83	31,85	130,99	966
	Итого за день		47,63	44,65	250,99	1613,7
	12день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	150	12,0	16,4	14,54	250,33
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	640	21,51	28,56	82,34	665,73
	Обед:					
73	Икра кабачковая	60	1,14	0,4	4,6	31,4
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
268	Котлета мясная	90	18	9,46	27,59	267,5
321	Капуста тушеная	150	4,35	7	29,21	138,24
389	Сок фруктовый	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	840	33,25	20,96	136,22	887,66
	Итого за день		54,76	49,52	218,56	1553,39
	13день					
	Завтрак:					
173	Каша пшеничная	150/10	9,9	8,1	33,93	248,22
377	Чай с лимоном, сахаром	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	652	24,8	27,5	94,41	650,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	60	0,3	2	1,3	24,12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
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	850	34,09	36,75	133,28	950,83
	Итого за день		58,89	64,25	227,69	1601,05
	14день					
	Завтрак:					
208	Оладья со сгущенным молоком	100/50	12,53	13,3	43,14	369,53
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	665	22,66	20,08	108,84	733,83
	Обед:					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,2
150У	Суп картофельный с рыбой	250	21,6	15,7	32,45	357,5
278	Тефтели в томатном соусе	80/50	4,51	13,83	10,57	174,22
309	Макаронаты отварные	150	5,4	0,6	27	160,3

389	Сок фруктовый	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	870	39,09	31,79	129,0	967,94
	Итого за день		61,75	51,87	237,84	1701,77
	15день					
	Завтрак:					
204	Макароны отварные с сыром	150/30	8,51	6,8	40,26	225,7
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3,1	3,8	25	110
2	Бутерброд с повидлом	30/30	4	1	39	168
338	Виноград свежий	200	1,2	1,2	30,8	144
	Итого	640	16,8	12,8	120	647,7
	Обед:					
48	Салат «Витаминный»	60	0,54	2,82	12,6	39,6
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	5,9	8,9	35,73	160,75
265	Плов из свинины	80/150	17,96	18,8	26	345,04
342	Компот из яблок	200	0,2	0,2	28,4	116,2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	860	31,55	32,22	145.2	867.69
	Итого за день		54,46	54,62	240.24	1583.97
	16день					
	Завтрак:					
174	Каша рисовая	150/10	3,6	5,25	38,7	216
378	Чай со сгущенным молоко	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	670	23,18	27,45	97,46	731
	Обед:					
19	Салат зеленый с огурцом и помидором	60	1,2	5	4,7	68,6

104	Суп картофельный с мяс. фрикадельками	250/35	11,5	6,5	16,98	168,42
235	Шницель рыбный	90	10	8,7	20,2	231
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	915	36,58	36,89	134,65	1017,55
	Итого за день		59,76	64,34	232,11	1748,55
	17день					
	Завтрак:					
173	Каша овсяная	150/10	14,21	10,92	37,49	305,04
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	685	22,2	22,1	94,93	721,74
	Обед:					
71	Помидор свежий	60	1	-	2	14
96	Рассольник «Ленинградский» со смет.	250/10	2,6	2,5	16,98	180,8
250	Бефстроганов	50/50	9,58	18,54	14,51	263,22
309	Макароны отварные	150	5,4	0,6	27	160,3
389	Сок фруктовый яблочный	200	1	4,2	20,2	87
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,32
	Хлеб Дарницкий	40	3	1	18	89
	Итого	850	25,74	27,24	118,01	887,64
	Итого за день		47,94	49,34	212,94	1609,38
	18день					
	Завтрак:					
306	Зеленый горошек консервированный	40	0,8	2,06	7,2	31,2
210	Омлет натуральный	150	12,0	16,4	14,54	250,33
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	640	21,51	28,56	82,34	665,83
	Обед:					
24	Салат из св. помидор, огурцов	60	2,9	2,46	2,0	34,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250\10\20	6,9	10,9	36,73	272,62
263	Рагу из свинины	230	12,6	17,7	36,6	303
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	850	30,76	32,66	133,77	902,54
	Итого за день		52,27	61,22	216,11	11568,37
	19день					
	Завтрак:					
174	Каша гречневая	150\10	10,8	16,2	30,93	350
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	600	15,2	22,25	76,61	643,3
	Обед:					
73	Икра кабачковая	60	1,14	0,4	4,6	31,4
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	150	4,35	7	29,21	138,24
389	Сок фруктовый	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	840	36,67	26,96	149,09	903,86
	Итого за день		51,9	49,21	225,7	1547,16
	20день					

	Завтрак:					
173	Каша пшенная	150/10	9,9	8,1	33,93	248,22
377	Чай с лимоном, сахаром	200/15/7	1,8	3,4	10	60
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	10,2	13,9	16,48	268
338	Слива свежая	200	2,9	2,1	34,0	74
	Итого	652	24,8	27,5	94,41	650,22
	Обед:					
70	Огурец консервированный	60	0,3	2	1,3	24,12
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,8	9	25,13	200,72
227	Рыба припущенная	90	17,9	10,7	3	135,9
310	Картофель отварной	150	3,08	11,33	19,13	183,73
607	Соус польский	50	1	2,6	2,4	39
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	890	34,09	37,11	133,28	950,83
	Итого за день		58,89	64,61	227,69	1601,05
	21день					
	Завтрак:					
223	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/50	16,4	14,9	47,3	388,9
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	655	21,2	22,75	92,98	632,2
	Обед:					
23	Салат из свежих помидор	60	1,57	4,1	2,4	59
102	Суп гороховый	250	11,5	10,25	50,25	339,15
288	Голень птицы отварной	90	7,4	8,7	0	115,4
142	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	4,2	7,4	14,7	159,73
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	830	30,83	31,85	130,99	966
	Итого за день		48,03	48,6	184,97	1598,2

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год