

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЛСОШ №2»



/О.Ю. Патрикеева/

Десятидневное меню лагерей с дневным пребыванием
при МОУ «ЛСОШ №2»
для детей 12 лет и старше.

День 1

Возрастная категория : 12 лет и старше

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	Завтрак:												
Стр. 246	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	250/10	Пшено Молоко Сахар.песок Масло сливочное соль	62.5 120 12.5 10 1	7.24	9.68	39.73	281.3	16.95	1.66	0.14	0.01	-
	Хлеб пшеничный	90	Хлеб пшеничный	90	9.68	4.05	39.15	236.7	84.38	2.43	0.279	0.171	0.135
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток Молоко Сахарный песок	3 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0.012	0.04	0.14	1.3
	Итого	550			19.72	16.13	98.88	630	227.33	4.102	0.459	0.321	1.435
	Обед:												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	Вермишель Картофель Лук Морковь Масло растит. Грудка куриная соль	10 100 12 13 3 20 1	9.0	3.0	12	166.05	29.05	1.25	0.065	0.078	2.53
520	Пюре картофельное	200	Картофель Молоко Масло слив соль	228 31.6 7 1	3.27	6.46	30.38	196.3	55.62	1.551	0.17	0.082	12
591	Гуляш (из птицы)	50/75	Курица Лук репка Томат. Паста Масло растит. Мука пшеничная Соль	86.8 18 12 5 4	12.32	11.18	2.98	105,12	15,23	1,45	0,106	0,106	0,8

				1									
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4,25	1,625	21,25	126	27,4	1,06	0,1628	0,81	0,15
705	Напиток из плодов шиповника	200	Шиповник Сахарный песок	20 20	0,6	-	22,8	93,2	11	4,46	0,012	0,056	71,86
	ИТОГО	837,5			29,44	22,265	89,41	686,67	138,3	9,771	0,5158	1,132	87,34
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1387,5			49,16	38,395	188,29	1316,67	365,63	13,873	0,9748	1,453	88,775

День 2

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога	200/20	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	188 12 16 8 8 8 8 8	46,59	21,6	40,19	444,8	260	1,78	0,25	0,8	0,4
	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	4,3	18	17,4	105,2	37,5	1,08	0,124	0,076	0,06
377	Чай с лимоном	200/7	Чай Сахар. Песок Лимоны	1 15 8	0,53	-	9,87	41,6	15,33	2,13	-	-	2,13
	Яблоко	100	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	1,5	0,02	10
	Итого	567			53,4	41,74	88,14	682,2	390,23	7,23	1,886	0,972	12,79
	ОБЕД												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12,5/10	Капуста Картофель Лук Морковь Масло растит. Томатная паст Грудка куриная Сметана Соль	63 40 12 13 5 3 3 18	4,6	6,54	9,96	175,9	111,7	6,05	0,05	0,03	4,41

				10 1									
492	Плов из птицы	250	Грудка куриная Масло сливочное Лук репка Морковь Томатное пюре Крупа рисовая Соль	120 10 11.25 12.5 6.25 43.75 1	23.25	9.18	32.63	307.13	23.13	1.9	0.0875	0.075	1.275
	Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100	8.5	3.25	42.5	252	54.8	2.12	0.3256	1.62	0.3
883	Кисель	200	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	Итого	822,5			36.35	18.97	111.09	841.03	189.63	10.07	0.1375	3.165	95.385
	Всего	1389.5			89.75	60.71	199.23	1523.23	579.86	17.3	2.0235	4.137	108.175

День 3

Возрастная категория : 7-11 лет

Неделя : первая

[illegible]

160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	Молоко Вермишель Масло сливочное Сахарный песок соль	125 20 2 2 1	7.5	4.75	30.25	195	222.5	0.77	0.125	0.28	2.3
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Гречка крупа Масло сливочное соль	46.7 13.33 1	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-
278	Тефтели мясные	110	Говядина Хлеб пшеничный Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная Сметана Томатная паста соль	52 8 24 6 7.75 12.5 5 1	7.83	8.75	10.25	151	27.95	0.87	-	-	0.72
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	Чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО	800			27.13	21.2	109.6	748.3	291.51	6.941	0.4592	1.04	3.14
	ВСЕГО	1350			50.1	39.49	187.13	1469.4	653.265	11.991	0.9332	1.554	4.36

День 4

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
Стр. 246	Каша манная молочная с маслом сливочным	250/10	Крупа манная Молоко Сахарный песок Масло сливочное Соль	38.5 120 12.5 10 1	5.925	8.44	37.98	258.8	173.2	0.595	0.35	0.31	1.625
	Хлеб пшеничный	90	Хлеб пшеничный	90	9.68	4.05	39.15	236.7	84.38	2.43	0.279	0.171	0.135
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	3	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3

			Молоко Сахар песок	50 20									
	Итого	550			18.405	14.89	97.13	607.5	383.58	3.037	0.669	0.621	3.06
	ОБЕД												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12.5	Горох Картофель Лук Морковь Масло растит Грудка куриная	20 67 12 13 5 20	12.25	5.25	18	171	17.5	1.04	0,102	0,078	3.33
520	Пюре картофельное	200	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	228 31.6 7 1	3.27	6.46	30.38	196.3	55.62	1.551	0.17	0.082	12
234	Котлета рыбная	110	Минтай Хлеб пшеничный Молоко Сухари панировочные Масло растительное Масло сливочное Соль	90 18 26 10 10 10 1	13.98	7.42	19.94	240	81.84	1.54	-	-	1.76
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
943	Чай сладкий	200	чай Сахар песок	1 15	-	-	14.3	58.5	0.01	0.001	-	-	-
	ИТОГО	812.5			32.9	20.43	99.62	766.6	176.87	4.982	0.4022	0.808	17.21
	ВСЕГО	1362.5			51.305	35.32	196.75	1374.1	560.45	8.019	1.0712	1.429	20.27

день 5

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
516	Макаронные изделия отварные	200	макароны масло сливочное соль	70 6.93 1	6.56	9.99	49.65	323.28	33.42	1.08	-	-	-
243	Сосиска отварная	52	Сосиски	50	6,01	9,65	1,64	117	37.2	0,94	0.03	0.137	-

			Масло слив.	2									
	Хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	100	10.76	4.5	43.5	263	93.75	2.7	0.31	0.19	0.15
943	Чай сладкий	200	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО	552			23.33	24.14	109.09	761.78	164.38	4.721	0.34	0.327	0.15
	ОБЕД												
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	картофель крупя рисовая морковь лук консервы рыбные масло растит соль	100 10 12.5 12 13 5 1	7.5	4	18.75	140.8	25.58	1.17	0.125	0.08	9.78
534	Капуста тушеная	200	Капуста Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репка Томатное пюре Мука пшеничная Сахарный песок соль	250 5.06 7.07 10 19.07 20 2.4 6.0 1	4.08	7.36	15.79	154	90.67	1.24	0.079	0.12	95.07
591	Гуляш (из птицы)	50/75	Курица лук репка томат паста масло растит мука пшеничная соль	86.8 18 12 5 4 1	12.32	11.18	2.98	105.12	15.23	1.45	0.106	0.106	0.8
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
639	Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар	25 20	1.6	-	30.6	125.2	12.6	0.3	0.003	0.01	1.0
	ИТОГО	815			28.9	23.84	85.12	625.92	165.98	5.01	0.4432	0.964	106.77
	ВСЕГО	1367			52.23	47.98	194.21	1387.7	330.36	9.731	0.7832	1.291	106.92

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
Стр. 246	Каша ячневая с маслом сливочным	250/10	Крупа ячневая Молоко Масло сливочное Сахар песок соль	55.5 123 10 12.5 1	7.235	9.69	39.73	281.3	154.77	1.2475	0.135	0.1125	0.325
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	4.3	1.8	17.4	105.2	37.5	1.08	0.124	0.076	0.06
693	Какао с молоком	200	какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5,8	34.4	205.6	172,2	1,0	0,06	0,2	0.16
	ИТОГО	550			17.335	17.29	91.53	592.1	364.47	3.3275	0.319	0.3885	0.545
	ОБЕД												
134	Суп крестьянский с крупой	250/12.5/10	капуста картофель рис круглый лук морковь масло растит грудка куриная сметана	38 33 10 12 13 5 18 10	2.25	5	10.5	171.4	200.6	1.83	0.055	0.0425	20.87
511	Рис отварной	200	Рис пропаренный масло сливочное соль	70.4 12 1	4.87	7.16	48.91	279.6	1.827	0.707	0.36	0.027	-
487	Птица отварная	100	Грудка куриная Лук репка соль	176 7.2 1	28	5.2	-	168	13	0.29	-	-	-
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	36,5	0,85	0,1302	0,648	0,12
883	Кисель	200	кисель сахар песок	10 20	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	ИТОГО	812.5			38.52	18.66	102.41	825.8	251.927	3.677	2.3452	2.1575	110.39
	ВСЕГО	1362.5			55.855	35.95	193.94	1417.9	616.397	7.0045	2.6642	2.546	110.935

возрастная категория : 12 лет и старше

День 7

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250/10	Хлопья овсяные «геркулес» Молоко Сахарный песок Масло сливочное соль	55.5 125 12.5 10 1	11.29	14.99	50.18	378.8	198.01	2.61	0.1675	0.31	-
	Хлеб пшеничный	90	Хлеб пшеничный	90	4.3	1.8	17.4	105.2	37.5	1.08	0.124	0.076	0.06
1011	Чай с молоком	200	Чай Сахар песок Молоко	1 15 50	0.8	0.6	13.6	62.8	32.72	0.74	0.016	0.186	1.68
	ИТОГО	550			16.39	17.39	81.18	546.8	268.23	4.43	0.3075	0.572	1.74
	ОБЕД												
110	Борщ с капустой и картофелем	250/12.5/10	Свекла Картофель Капуста Лук Морковь Масло растит Томат паста Сахар песок Грудка куриная Сметана Соль	50 27 25 12 13 5 8 3 20 10 1	6.25	8	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,067	7.52
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Крупа гречневая Масло сливочное соль	46.7 13.33 1	8.4	6.4	37.8	243	19.45	4.45	0.204	0.112	-
437	Гуляш (из говядины)	100	Мясо говядина Масло растит.	79	11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0.051	0.105	1.91

			Лук репка Томат. Паста Мука пшеничная Соль	4 12 8 3 1									
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
638	Компот из изюма	200	изюм Сахар песок	25 20	1.4	-	29	119.4	18.04	0.675	0.04	0.02	0.825
	ИТОГО	812,5			31.35	28.5	100.7	799.5	134.99	9.312	0.4922	0.952	10.375
	ВСЕГО	1362,5			47,74	45.89	181.88	1346.3	40.22	13.742	0.7997	0.5723	12.115

День 8

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
215	Омлет паровой	200	Яйцо Молоко Масло сливочное соль	148.6 55.7 14.3 1	20.58	29.24	19.82	140.63	301.86	0.086	3.742	0.202	1.37
	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	3,22	1,35	13,05	78,9	28,13	0,81	0,093	0,057	0,045
692	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток Молоко Сахар песок	3 50 20	2.8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1.3
	Яблоко свежее	120	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	19,2	2,64	1,8	0,024	12
	ИТОГО	550			27.08	32.99	64.63	387.93	475.19	3.548	3.875	0.423	14.715
	ОБЕД												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12,5	Картофель Фасоль Лук репка Морковь Масло растительное Птица	67 20 12 13 5 20	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33

			соль	1									
520	Пюре картофельное	200	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	228 31.6 7 1	3.27	6.46	30.38	196.3	55.62	1.551	0.17	0.082	12
431	Печень по-строгановски	50/50	Печень говяжья Томатная паста Масло сливочное Мука пшеничная Сметана соль	89 2 6 2,3 7,5 1	13,67	9,82	7,35	174,52	37,14	4,92	0,22	0,15	8,14
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
639	Компот из смеси сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар.песок	25 20	1,6	-	30,6	125,2	12,6	0,3	0,003	0,01	1,0
	ИТОГО	812.5			35.04	23.155	107.58	793.02	150.26	8.871	0.6578	1.13	24.62
	ВСЕГО	1362.5			62.12	56.145	172.21	1180.95	625.45	12.419	4.5338	1.553	39.335

День 9

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
384	Каша рисовая молочная с маслом	250/10	Крупа рисовая Молоко Масло сливочное Сахарный песок соль	37.5 125 10 12.5 1	7.75	11.5	62.75	381.75	34.125	2.225	0.1575	0.085	1.625
	Хлеб пшеничный	90	хлеб пшеничный	90	9,68	4,05	39,15	236,7	84,38	2,43	0,279	0,171	0,135
693	Какао с молоком	200	Какао молоко сахар песок	2 100 20	5.8	5.8	34.4	205.6	172.2	1.0	0.06	0.2	0.16

	Итого	550			23.23	21.35	136.3	618.45	290.705	5.655	0.4965	0.456	1.92
	ОБЕД												
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/12.5	картофель морковь лук масло растит вермишель птица соль	100 13 12 3 10 20 1	9,0	3,0	12	166,05	29,05	1,25	0,065	0,078	2,53
224	Рагу из овощей	200	Картофель Морковь Лук репка Капуста Масло сливочное Мука пшеничная Томатная паста Сахарный песок соль	83 38 18 89 15.4 2.6 5.8 0.6 3	5.3	11.8	24.7	223.8	72.6	3.6	0.2	0.2	24.4
369	Рыба отварная	100	Филе Минтая Лук репка Морковь соль	123 6 6 1	20,32	1,28	0,91	93,1	52,7	1,074	0,17	0,143	0,615
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
943	Чай сладкий	200	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
	ИТОГО	812.5			38.87	17.705	73.16	667.45	181.76	6.985	0.5978	1.231	27.695
	ВСЕГО	1362.5			62.1	39.055	209.46	1285.9	472.465	12.64	1.0943	1.687	29.615

День : 10

Возрастная категория : 12 лет и старше

Неделя : вторая

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (кккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК												
378	Каша гречневая рассыпчатая	200	Гречка Масло сливочное	46.7 13.33	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-

			соль	1									
	Хлеб пшеничный	100	хлеб пшеничный	100	10,76	4,5	43,5	263	93,76	2,7	0,31	0,19	0,15
943	Чай сладкий	200	чай сахар песок	1 15	-	-	14,3	58,5	0,01	0,001	-	-	-
413	Сосиска	52	Сосиска Масло сливочное	50 2	6,01	9,65	1,64	117	37,2	0,94	0,03	0,137	-
	Итого	552			25.17	20.55	97.24	681.5	150.12	8.091	0.544	0.439	0.15
	ОБЕД												
132	Рассольник ленинградский	250/12.5/10	картофель лук репка крупа рисовая огурцы консервированные морковь масло растит грудка кур сметана соль	100 6 5 17 13 5 20 10 1	11,25	13	3,45	149,45	32,08	1,96	0,0725	0,1175	6,85
516	Макаронные изделия отварные	200	макароны масло сливочное соль	70 6.9 1	6.56	9.99	49.65	323.28	33.43	1.08	-	-	-
295	Котлета, рубленая из птицы	100	Мясо птицы Хлеб пшеничный Сухари панировочные Масло растительное Молоко Соль	154 14 8 10 20 1	23.33	10.98	10.8	189.76	35.2	1.76	1.5	0.216	0.16
	Хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	4.25	1.625	21.25	126	27.4	1.06	0.1628	0.81	0.15
342	Компот из свежих яблок	200	яблоки сахар песок	45,4 24	0,16	0,16	27,88	114,6	14,18	0,95	-	-	0,9
	ИТОГО	822.5			45.55	35.755	113.03	903.09	142.29	6.81	1.7353	1.1435	8.06
	ВСЕГО	1374.5			70.72	56.305	210.27	1584.59	292.41	14.901	2.2793	1.5825	8.21
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				591.08	455.24	1932.37	13886.74	4899.507	121.5905	17.1572	18.7565	528.71

При составлении меню использованы: сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептов на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания издательство "АРИЙ" 2005-2008 г , авторы А.И. Здобнов и В.А. Цыганенко, таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов., интернет сайты health-diet.ru , dsshapoehka.68edu.ru.