

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Сметкова А.С.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

О.Ю. Патрикеева

Десятидневное меню лагерей с дневным пребыванием при школах Лихославльского муниципального округа Тверской области для детей 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 пшеничная 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
140	Обед: 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 1	12.32	11.18	2.98	105,12	15,23	1,45	0,106	0,106	0,8

	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 (ккал)	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	63 40 12 13 5 3	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41

ИТОГО ОБЕД	550		22.97	18.29	77.53	721.1	361.755	5.05	0.474	0.514	1.22
160	250	Суп молочный с макаронными изделиями	7.5	4.75	30.25	195	222.5	0.77	0.125	0.28	2.3
378	200	Каша гречневая рассыпчатая	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-
278	110	Тефтели мясные	7.83	8.75	10.25	151	27.95	0.87	-	-	0.72
943	40	Хлеб ржаной	3.4	1.3	17	100.8	21.9	0.85	0.1302	0.648	0.12
	200	Чай сладкий	-	-	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

Возрастная категория : 12 лет и старше

День 4

Неделя : первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Раскладка	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг			
				Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б		Ж	У	Ca	Fe	B1	B2
Стр. 246	ЗАВТРАК	250/10	Каша манная молочная с маслом сливочным	Крупа манная Молоко Сахарный песок	38.5 120 12.5	5.925	8.44	37.98	173.2	0.595	0.35	0.31	1.625

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 Масло слив.	50 2	6,01	9,65	1,64	117	37.2	0,94	0.03	0.137	-
	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	86.8 18 12	12.32	11.18	2.98	105.12	15.23	1.45	0.106	0.106	0.8

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	50 27 25	6.25	8	11.5	151.8	57.25	1.35	0,067	0,067	7.52

№ рецептуры	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порций	Раскладка		Пищевые вещества				Энергетическая Ценность (ккал)	Минеральные вещества		Витамины, мг		
			Набор продуктов	Количество В гр. (нетто)	Б	Ж	У	Са		Fe	B1	B2	C	
384	ЗАВТРАК 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	
693	Хлеб пшеничный Какао с молоком	90 200	хлеб пшеничный Какао молоко сахар песок	90 2 100 20	9.68 5.8	4.05 5.8	39.15 34.4	236.7 205.6	84.38 172.2	2.43 1.0	0.279 0.06	0.171 0.2	0.135 0.16	
	Итого	550			23.23	21.35	136.3	618.45	290.705	5.655	0.4965	0.456	1.92	
140	ОБЕД 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	123 6	20.32	1.28	0.91	93.1	52.7	1.074	0.17	0.143	0.615	

			Морковь соль	6 1									
	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 : 5

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 соль	46.7 13.33 1	8.4	6.4	37.8	243	19.15	4.45	0.204	0.112	-
	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. Лапиной, 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.