СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ « ЛСОШ №2»

_____О.Ю. Патрикеева

Десятидневное меню лагерей с дневным пребыванием при школах Лихославльского района

для детей 7-11 лет

День 1 Возрастная категория :7-11 лет

№ 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		Са	Fe	В1	В2	С
	Завтрак:												
Стр. 246	Каша вязкая пшенная с маслом сливочным	200/10	Пшено Молоко Сахар.песок Масло сливочное соль	50 96 10 10 1	5.8	9.2	31.8	240	13.8	0.75	0.112	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	500			18.28	15.65	90.95	588.7	224.18	3.192	0.431	0.321	14.35
	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	150	Картофель Молоко Масло слив соль	171 23.7 5.3 1	2.45	4.85	22.79	147.23	41.71	1.16	0.128	0.062	9.0
591	Гуляш (из птицы)	50/75	Курица Лук репка Томат. паста Масло растит.	86.8 18 12 5	12.32	11.18	2.98	105.12	15.23	1.45	0.106	0.106	0.8

			Мука пшеничная соль	4 1									
	Хлеб ржаной	40	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
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	777,5			27,77	20,33	77,57	612,4	118,89	9,17	0,2482	0,95	84,31
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1277,5			46,05	35,98	168,52	1201,1	224,18	12.362	0.6792	1.271	98,66

День 2 **Возрастная категория :7-11 лет**

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК												
223	Запеканка из творога	150/20	Творог Манка Сахар Яйцо Масло сливочное Сухари паниров. Сметана Молоко сгущенное	141 9 12 6 6 6 6 20	34.94 1.58	16.2 1.74	30,14 10.88	333,6 43.6	195 61.4	1,34 0.04	0,19 0.012	0,6 0.076	0,3 0.2
	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	517			41,75	36,34	78,09	571	325,23	6,79	1,826	0,772	12,69
	ОБЕД												
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/12.5/10	Капуста Картофель Лук Морковь	63 40 12 13	4.6	6.54	9.96	175.9	111.7	6.05	0.05	0.03	4.41

			Масло растит. Томатная паст Грудка куриная Сметана Соль	5 3 18 10 1									
492	Плов из птицы	200	Грудка куриная Масло сливочное Лук репка Морковь Томатное пюре Крупа рисовая Соль	96 8 9 10 5 35 1	18,6	7,35	26,1	245.7	18.5	1,52	0.07	0.06	1.02
	Хлеб ржаной	50	Хлеб ржаной	50	4.25	1,63	21.25	126	27.38	1.06	0,162	0,81	0,15
883	Кисель	200	Кисель Сахар песок	20 10	-	-	26	106	-	-	1.8	1.44	89.4
	Итого	722,5			27.45	15.52	83.31	653.6	157.58	8.63	2.082	2.34	94.98
	Всего	1239.5			69.2	51.86	161.4	1224.6	482.81	15.42	3.908	3.112	107.67

День 3 **Возрастная категория : 7-11 лет**

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 вязкая пшеничная с маслом сливочным	200/10	Крупа пшеничная Молоко Сахар.песок Масло сливочное Соль	50 96 10	6.0	8.2	3.2	238	84.38	1.3	0.108	0.116	0.74

				10 1									
	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	500			21.48	18.05	76.75	680.3	340.96	4.73	0.447	0.487	1.035
	ОБЕД												
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	150	Гречка крупа Масло сливочное соль	35 10 1	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0.153	0.084	-
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	750			25.03	19.6	100.15	687.55	286.72	5.831	0.4082	1.012	3.14
	ВСЕГО	1250			46.51	37.65	176.9	1367.85	627.68	10.561	0.8552	1.499	4.175

День 4 **Возрастная категория : 7-11 лет**

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	200/10	Крупа манная Молоко Сахарный песок Масло сливочное Соль	30.8 96 10 10 1	4,8	8.2	30.4	222	138.8	0,48	0.28	0.25	1.3
	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 Сахар песок	3 50 20	2,8	2.4	20	112	126	0,012	0,04	0,14	1,3
	Итого	500			20.28	14.65	89.55	570.7	349.18	2.922	0.599	0.561	2.735
	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	150	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	171 23.7 5.3 1	2.45	4.85	22.79	147.23	41.71	1.16	0.128	0.062	9.0
234	Котлета рыбная	110	Минтай Хлеб пшеничный Молоко Сухари панировочные Масло	90 18 26 10 10	13.98	7.42	19.94	240	81.84	1.54	-	-	1.76

			растительное Масло сливочное Соль	10 1									
	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	762.5			32.08	18.82	92.03	717.53	162.96	4.591	0.3602	0.788	14.21
	ВСЕГО	1262.5			52.36	33.47	181.58	1288.23	512.14	8.593	0.9592	1.349	16.945

день 5 **Возрастная категория : 7-11 лет**

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	150	макароны масло сливочное	52.5 5.2	4.92	7.49	37.24	242.46	25.07	0.81	-	-	-
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	502			21.69	21.64	96.68	680.96	156.03	4.451	0.34	0.327	0.15
	ОБЕД												
204	Суп картофельный с крупой из рыбных консервов	250	картофель крупа 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	150	Капуста Масло растительное Масло сливочное Морковь Лук репка Томатное пюре Мука пшеничная Сахарный песок соль	187.5 3.8 5.3 7.5 14.3 15 1.8 4.5 1	3.06	5.52	11.84	115.5	68	0.93	0.059	0.09	71.3
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	765			27.88	22	81.17	587.42	143.31	4.7	0.4232	0.934	83
	ВСЕГО	1267			49.57	43.64	177.85	1268.38	299.34	9.151	0.7632	1.261	83.15

День 6 Возрастная категория :7-11 лет

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК												
Стр. 246	Каша ячневая с маслом сливочным	200/10	Крупа ячневая Молоко Масло сливочное Сахар песок соль	44.4 98.4 10 10	5.8	9.2	31.8	240	102.38	1.002	0.108	0.092	0.26

				1									
	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	500			15.9	16.8	83.6	550.8	312.08	3.082	0.292	0.368	0.48
	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	150	Рис пропаренный масло сливочное соль	52.8 9 1	3.65	5.37	36.68	209.7	1.37	0.53	0.27	0.02	-
487	Птица отварная	90	Грудка куриная Лук репка соль	158.4 5.4 1	25.2	4.68	-	151.2	11.7	0.261	-	-	-
	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	752.5			34.5	16.35	90.18	739.1	250.17	3.471	2.2552	2.1505	110.39
	ВСЕГО	1252.5			50.4	33.15	173.78	910.5	562.25	6.553	2.5472	2.5185	110.87

День 7 возрастная категория : 7-11 лет

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		Са	Fe	В1	В2	С
	ЗАВТРАК												
Стр. 246	Каша вязкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	200/10	Хлопья овсяные «геркулес» Молоко Сахарный песок Масло сливочное соль	44.4 100 10 10 1	9.04	13.44	40.16	318	158.65	2.09	0.134	0.242	-
	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	500			14.14	15.84	71.16	418	228.87	3.91	0.274	0.504	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	150	Крупа гречневая Масло	35 10	6.3	4.8	28.35	182.25	14.36	3.34	0.153	0.084	-

			сливочное соль	 1									
437	Гуляш (из говядины)	100	Мясо говядина Масло растит. Лук репка Томат. Паста Мука пшеничная Соль	79 4 12 8 3 1	11.9	12.8	5.4	184.5	18.35	1.987	0.051	0.105	1.91
	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	762,5			29,25	26,9	91,25	738,75	129,9	8,202	0.4412	0.924	10.375
	ВСЕГО	1262,5			43,39	42.74	162,41	1156,75	358,77	12,112	0.7152	1,428	12,115

День 8 **Возрастная категория : 7-11 лет**

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	150	Яйцо Молоко Масло сливочное соль	110.5 41.4 11.9 1	15.44	21.93	14.87	105.47	226.4	0.065	2.807	0.1521	1.028
	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	500			21.94	26.16	59.68	352.77	399.73	0.887	4.74	0.3731	14.373
	ОБЕД												
139	Суп картофельный с бобовыми	250/12,5	Картофель Фасоль Лук репка Морковь Масло растительное Птица соль	67 20 12 13 5 20 1	12,25	5,25	18	171	17,5	1,04	0,102	0,078	3,33
520	Пюре картофельное	150	Картофель Молоко Масло сливочное Соль	171 23,7 5,3 1	2,45	4,85	22,79	147,23	41,71	1,16	0,128	0,062	9,0
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	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.песок	25 20	1,6	-	30,6	125,2	12,6	0,3	0,003	0,01	1,0
	ИТОГО	752,5			33,37	21,22	95,74	718,75	130,85	8,27	0,5832	0,948	21,59
	ВСЕГО	1252,5			55.31	47.38	155.42	1071.52	530.58	9.157	5.32	1.3211	35.969

День 9 Возрастная категория : 7-11 лет

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	200/10	Крупа рисовая Молоко Масло сливочное Сахарный песок соль	30 100 10 10 1	6,2	9,2	50,2	305,4	27,3	1,78	0,126	0,068	1,3
	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	500			21,68	19,05	123,75	747,7	283,88	5,21	0,465	0,439	1,595
	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	150	Картофель Морковь Лук репка Капуста Масло сливочное Мука пшеничная Томатная паста Сахарный песок	62,25 28,5 13,5 66,75 11,55 1,95 4,35 0,45	3,975	8,85	18,525	167,85	54,45	2,7	0,15	0,15	18,3

			соль	2,25									
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	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	752,5			36,695	14,43	62,735	586,3	158,11	5,875	0,5152	1,019	21,565
	ВСЕГО	1252,5			58,375	33,48	186,485	1334	441,99	11,085	0,9802	1,458	23,16

День : 10 **Возрастная категория : 7-11 лет**

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	150	Гречка Масло сливочное соль	35 10 1	6,3	4,8	28,35	182,25	14,36	3,34	0,153	0,084	-
	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	502			23,07	18,95	87,79	620,75	145,33	6,981	0,493	0,411	0,15
	ОБЕД												
132	Рассольник ленинградский	250/12.5/10	картофель лук репка крупа рисовая огурцы консервированные морковь масло растит	100 6 5 17 13 5	11,25	13	3,45	149,45	32,08	1,96	0,0725	0,1175	6,85

			грудка кур сметана соль	20 10 1									
516	Макаронные изделия отварные	150	макароны масло сливочное соль	52,5 5,2 1	4,92	7,49	37,24	242,46	25,07	0,81	-	-	-
295	Котлета, рубленная из птицы	90	Мясо птицы Хлеб пшеничный Сухари панировочные Масло растительное Молоко Соль	138,6 12,6 7,2 9 18 1	21	9,882	9,72	170,78	31,68	1,584	1,35	0,194	0,144
	Хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	100.8	21,9	0,85	0,1302	0,648	0,12
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	752,5			40,73	31,832	95,29	778,09	124,91	6,154	1,5527	0,9595	8,014
	ВСЕГО	1254,5			63,8	50,782	183,08	1398,84	270,24	13,135	2,0457	1,3705	8,164
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ				534.965	924,292	1775.235	12221.77	4428.87	108.129	18.9693	16,5831	500.778

При составлении меню использованы: сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах издательство «Хлебпродинформ» 2004 г под общей редакцией В.Т. Лапшиной, сборник рецептур на продукцию во всех образовательных учреждениях под редактированием М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.– М.: ДеЛи плюс , 2015, сборник рецептур 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.