

СОГЛАСОВАНО

Начальник



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Афоничев И.Д.

*Примерное меню горячего питания
для пришкольных лагерей
12 лет и старше*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	100	5,50	5,20	2,38	78,32	302
	Каша пшеничная молочная	210	6,8	6,93	32,8	220,77	264
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	75,80	105
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	21,99	25,73	106,39	748,33	
ОБЕД							
	Фрукт свежий апельсин	210	1,72	0,38	15,47	82,10	112
	Суп- пюре из разных овощей с гречками	250	4,05	5,14	20,27	143,67	161
	Тефтели из мяса	100	12,11	28,02	10,33	382,45	36/8
	Макаронные изделия отварные	180	15,30	15,19	4,61	216,00	291
	Напиток из яблок и апельсинов	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	39,36	49,73	106,16	1083,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	61,35	75,46	212,55	1831,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (из пшена с рисом) с маслом	260	6,84	15,16	32,58	281,50	260
	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,00	80,11	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	109
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Печенье	30	2,28	2,94	22,32	124,86	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	22,18	26,76	105,4	750,87	
ОБЕД	Салат из б/к капусты	100	2,10	10,10	9,30	136,50	1
	Рассольник с крупой и сметаной	265	2,44	7,5	16,79	144,42	134
	Кура отварная с соусом	100	21,81	16,72	4,24	292,32	1/9
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,54	426
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,20	508
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	38,13	42,98	122,81	1072,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	60,31	69,74	228,21	1822,99	

День 3							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2/6
	Каша манная молочная с маслом	230	9,66	10,35	37,38	282,31	262
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	135,00	14/10
	Пряничек	20	1,87	1,23	10,37	67,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	26,92	21,61	110,01	748,16	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	26,40	106
	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,01	5,13	8,13	99,20	6/2
	Плов из мяса	280	18,20	41,78	53,42	662,98	4/8
	Компот из яблок и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,00	4/104; 512
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	28,16	48,17	122,25	1052,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	55,08	69,78	232,25	1801,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	280	8,79	16,54	51,80	391,16	253
	Масло сливочное 10	10	0,05	7,25	0,08	65,77	108
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36,00	11/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	16,03	26,55	119,47	781,12	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	123,80	5
	Суп картофельный с рыбой	280	11,10	5,40	17,00	157,00	19/2
	Котлета куриная в панировке с соусом молочным	125	27,20	8,70	7,38	216,03	ГТК
	Каша гречневая с овощами 140/180	180	9,41	20,20	41,35	384,84	ГТК/238
	Компот из кураги	200	0,38	0,04	20,16	79,02	4/10
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	56,83	46,22	127,75	1147,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	72,86	72,77	247,22	1928,91	

День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	230	7,31	0,71	12,59	256,80	268
	Пудинг из творога паровой	60	8,35	6,52	13,20	144,65	317., 18/5
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	71,34	481
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	26,03	13,44	88,69	758,79	
ОБЕД							
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,52	112
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур250/30	280	9,60	11,40	13,40	194,60	157
	Картофельное пюре	180	3,78	7,90	19,60	164,62	429
	Гуляш из мяса	150	19,30	24,20	10,90	338,60	367; 11/8
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1050	40,42016	45,28016	119,36392	1052,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	66,45	58,72	208,05	1811,23	
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	8,25	8,50	41,20	274,3	11/4
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	52,50	100
	Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,80	105
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	61,00	12/10
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	109
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	21,57	26,05	106,66	749,24	
ОБЕД							
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,00	106
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	130	12,06	28,70	9,68	346,14	40/8
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,51	3,60	47,15	238,97	43/3/1
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		970	27,78	38,93	145,2	1047,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	49,35	64,98	251,86	1797,10	

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	9,10	14,10	2,40	172,900	301
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,00	6,70	27,40	193,9	265
	Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,8	105
	Какао с молоком	200	3,40	3,50	22,50	135,1	496
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	24,29	34,37	88,28	762,00	
ОБЕД	Фрукт свежий апельсин	210	1,72	0,38	15,47	82,10	112
	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,30	15,10	108,00	144 16/2
	Жаркое по-домашнему 2	280	23,49	53,14	25,37	674,24	369
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	33,13	58,66	109,42	1109,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	57,42	93,03	197,70	1871,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	7,68	14,30	44,70	339,00	15/4
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	52,50	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,90	63,35	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Пряник	20	1,87	1,23	10,37	67,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	22,76	24,10	108,57	753,80	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	110	0,88	0,11	2,50	14,51	106
	Суп- пюре из разных овощей	250	2,92	5,02	12,50	106,86	161
	Бефстроганов из отварного мяса	100	13,58	31,04	6,29	349,88	9/8
	Каша гречневая с овощами 140/180	180	9,41	20,20	41,35	384,84	ТТР/238
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	33,63	57,49	122,42	1136,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,38	81,60	230,99	1890,39	

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	60	7,52	5,87	11,88	130,32	317
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	71,34	481
	Каша манная молочная с маслом	210	6,20	7,46	30,86	215,39	262
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,79	17,67	124,09	748,70	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	110	1,21	0,22	4,18	26,40	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	128
	Суфле из мяса куриного с соусом	125	20,85	38,05	35,85	569	408/437
	Макаронные изделия отварные	180	15,30	15,19	4,61	216,00	291
	Напиток Витошка	200	0,20	0,00	15,00	63,22	510
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	43,75	59,02	96,65	1098,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	65,54	76,69	220,74	1847,12	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250	9,00	8,25	36,62	257,50	2/4
	Сыр (порциями)	20	5,27	5,33	0,00	70,00	5/13
	Масло сливочное	10	0,06	8,26	0,08	74,80	105
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	111
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,60	72,40	109
	Чай с молоком	200	15,40	1,40	11,72	65,70	12/10
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	37,64	27,13	102,6	754,64	
ОБЕД	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,52	106
	Суп-лапша на курином бульоне	280	2,90	6,20	15,60	129,80	22/2
	Филе куриное запеченное в томатно-сметанном соусе	125	33,21	13,16	11,06	295,51	405
	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,01	4,00	52,38	238,97	43/3/1
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	90,50	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	48,56	25,08	152,62	1012,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	86,20	52,21	255,22	1766,94	