

Утверждаю



Директор МОУ Великосельская СШ

Ежикова М.С.

**Примерное десятидневное меню
на летний оздоровительный лагерь
с 01 июня 2023 по 27 июня 2023г
Возрастная категория 12-18 лет**

МЕНЮ**1 день**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,9	3,9	26,2	154
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		ЙОГУРТ	120				
Итого				5,5	13	51,5	349
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,2	4,2	15,7	107
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	4,6	36,5	207
2006	401	ГУЛЯШ	100	13	12,4	3,4	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,1	40
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				22,6	22,2	93,5	682
Всего				28,1	35,2	145	1031

МЕНЮ

2 день



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	1,7	2,7	13,9	90
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ГРУША	150	0,5	0,4	12,6	57
Итого				4,8	12,2	51,8	342
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,3	5,6	43,8	249
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,3	0,2	8,1	40
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				26,9	26,8	104,6	788
Всего				31,7	39	156,4	1130



МЕНЮ

3 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	149	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	2,2	3,4	26,8	151
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		ЙОГУРТ	110				
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				4,8	12,5	52,1	346
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	1,5	2,6	11,6	74
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,1	8,7	9,8	156
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	113	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	4,2	2,8	27,4	152
Итого				22,6	19,1	108,3	703
Всего				27,4	31,6	160,4	1049



МЕНЮ

4 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	200/30	27,7	18,7	40,9	463
2008	407	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			26,8	36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
Итого				30	19,5	83,8	582
Обед							
1994	129	РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	250	2,1	4,1	13,8	98
2021	333	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	8,9	8,3	5,3	145
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	2,5	3,7	19	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125
Итого				20,1	20,1	88,8	635
Всего				50,1	39,6	172,6	1217

МЕНЮ



5 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	ТАБЛИЦА 4 СТР.149	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	3,6	4,1	24,5	153
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	0,6	0,4	18,5	78
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого				7	14	69	436
Обед							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	4,5	4,3	14	108
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	4,6	36,5	207
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	15,2	15,8	13,4	269
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	20,1	84
Итого				24,2	24,9	85	674
Всего				31,2	38,9	154	1110

**МЕНЮ****6 день**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,8	13,6	0,9	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	20,2	92
Итого				24	22,4	37,9	482
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	401	ГУЛЯШ	90	13	12,4	3,4	190
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008	467	ПЛЮШКА С САХАРОМ	70	5,6	11,2	39,4	286
Итого				36,6	38,2	114,3	971
Всего				60,6	60,6	152,2	1453



МЕНЮ

7 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2008	204	КОТЛЕТЫ МАННЫЕ С ПОВИДЛОМ	200/30	11,1	13,3	71,6	449
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				14,7	14,5	111,5	636
Обед							
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,3	2	8,8	57
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	3,2	9,4	30,4	215
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				9,3	12,6	77,7	458
Всего				24	27,1	189,2	1094



МЕНЮ

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,2	7,8	33,9	242
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		ЙОГУРТ	110				
Итого				9,8	16,9	59,2	437
Обед							
2006	139	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	4,2	15,7	107
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,9	4,5	22,9	149
2006	324	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	11,6	8,2	13,4	169
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2004 г	279	КОРЖИК	70	7,3	14,2	71,3	433
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				26,4	31,4	145,4	959
Всего				36,2	48,3	204,6	1396



МЕНЮ

9 день

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
Завтрак							
2006	2	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	5,9	4,6	30,4	189
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3	0,1	19,6	78
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				9,7	14,2	80,9	492
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	250	1,5	2,6	11,6	74
2006	482	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3,4	3,4	14	107
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	8,1	8,7	9,8	156
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			9,1	36
Итого				17,3	15,8	72,9	516
Всего				27	30	153,8	1008



Согласовано

Директор

Великосельская СШ

/Ежикова М С /

МЕНЮ

10 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	27,7	18,7	40,9	463
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	407	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200			26,8	36
Итого				30	19,5	83,8	582
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	250	1,5	2,6	11,6	74
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	3,6	4,6	36,5	207
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2016	00	КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100		5		43
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				9,9	13,4	86,6	510
Всего				39,9	32,9	170,4	1092