

Согласовано:

Начальник лагеря  /Осенчугова Л.С./



Директор:

Утверждаю:

Иванова И.Г./

Примерное четырнадцатидневное меню летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе МОУ Моркиногорская СОШ

для детей 7 – 11 лет

разработанное на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей
редакцией В.Т. Лапшиной 2004

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества на 100г (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у	
1 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша геркулесовая с маслом и песком	200/10/10	3,9	4,8	22,5	287
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	0,1	-	9	58
№ 1 2004	Бутерброд с маслом	15/10	5,8	22	38	210
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		14,36	27,34	99,3	704,6
	Обед					
№ 99 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	7,1	4,2	85
№ 140 2004	Суп картофельный с рисом	250	1,1	1,2	8,9	130
№ 519 2004	Макароны отварные	200	3,5	0,4	23	294
№ 493 2004	Гуляш куриный	100	12,2	2,4	2,6	91
№ 631 2004	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	9,8	126
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		31,5	30,3	160,7	1396,0
	Полдник					
	Сок натуральный	200				
	Слойка	80				
	Итого за 1-й день		45,86	57,64	181,8	2100,6
2 день	Завтрак					
№ 302 2004	Вермишель молочная с маслом и песком	200	2,3	1,7	21,7	222
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	0,1	-	9	58

№ 6 2004	Бутерброд с колбасой	15/35	12	16	18	159
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		18,96	18,24	78,5	588,6
	Обед					
№ 99 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
№ 139 2004	Суп с бобовыми с картофелем	250	4,2	9,0	29,2	218
№ 520 2004	Пюре картофельное	200	2,7	5,9	12,9	170
№ 498 2004	Котлета куриная	100	11,9	7	6,9	137
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		29,2	46,9	170,43	1211,0
	Полдник					
	Йогурт	100				
	Яблоко	100				
	Итого за 2-й день		48,16	65,14	248,93	1799,6
3 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша пшенная с маслом, песком	200	8,7	13,8	47,7	240
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	115
№ 3 2004	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	128
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		22,86	27,24	117,3	638,6
	Обед					
№ 98 2004	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№ 110 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	159
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	100	10,4	21,6	1,14	139
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		28,5	45,8	277,34	1363
	Полдник					
	Банан	180				
	Булочка	80				
	Итого за 3-й день		51,36	73,04	394,64	2001,6
4 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша манная с песком и маслом	300	3,4	4,6	10,8	195
№ 685 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
№ 6 2004	Бутерброд с колбасой	15/35	12	16	18	159
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		20,16	21,14	128,6	547,6
	Обед					

№ 16 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79
№ 130 2004	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104
№ 516 2004	Макароны отварные	200	7	8,2	47	294
№ 496 2004	Котлеты куриные	50	18,3	4,9	1,7	186
№ 296 2004	Кисель	200	0,05	0,02	14,7	81
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		42,15	44,42	193,83	1426,82
	Полдник					
	Шоколад	30				
	Груша	120				
	Итого за 4-й день		62,31	65,56	322,43	1974,42
5 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша рисовая с маслом и песком	200/10 /10	4,5	12,0	47,3	327
№ 1 2004	Бутерброд с маслом	15/10	5,8	22	38	115
№ 685 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		15,06	34,54	185,1	635,6
	Обед					
№ 98 2004	Салат из свежей капусты	100	1	3,7	4,2	84
№ 124 2004	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88
№ 508 2004	Греча отварная	200	3,6	0,9	17,6	272
№ 487 2004	Голень куриная отварная	100	9,8	18,3	2,6	212
№ 278 2004	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	84
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		27,5	55,8	176,6	1559,0
	Полдник					
	Банан	150				
	Пирожок	80				
	Итого за 5-й день		38,46	63,34	263,3	2194,6
6 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша гречневая с маслом и песком	200/10 /10	4	3,6	12,8	240
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
№ 3 2004	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	128
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		18,6	17,04	82,4	693,6
	Обед					
№ 97 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79
№ 139	Суп с бобовыми	250	4,2	9,0	29,2	218

2004						
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	204
№ 489 2004	Гуляш из печени	100	6,0	5,6	9,7	116
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		23	31,1	158,7	1475,0
	Полдник					
	Сок натуральный	200				
	Слойка	80				
	Итого за 6-й день		41,6	48,14	241,13	2168,6
7 день	Завтрак					
№ 733 2004	Оладьи с повидлом	200	14,6	14,0	92,2	556
№ 685 2004	Чай	200	0,1	-	9	58
	Всего за завтрак		14,7	14,0	101,2	614
	Обед					
№ 20 2004	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,5	4,1	3,0	78
№ 139 2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120
№ 520 2004	Пюре картофельное	200	2,7	5,9	12,9	170
№ 390 2004	Котлета рыбная	50	6,5	4,4	7,6	98
№ 699 2004	Кисель	200	0,05	0,02	14,7	81
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		21,25	18,62	191,03	1109,82
	Полдник					
	Печенье	100				
	Йогурт	100				
	Итого за 7-й день		35,95	32,62	292,23	1726,82
8 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша ячневая с маслом и песком	200	2,7	4,4	14,9	216
№ 6 2004	Бутерброд с колбасой	15/35	12	16	18	159
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	0,2	-	70	58
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		19,46	20,94	132,7	582,6
	Обед					
№ 99 2004	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№ 124 2004	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88
№ 516 2004	Жаркое	200	17,8	9,8	21,6	250
№ 278 2004	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	84
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		35,7	39,3	164,13	1192,82
	Полдник					

	Апельсин	200				
	Вафли	80				
	Итого за 8-й день		55,16	60,24	296,83	1775,42
9 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша пшеничная с маслом, песком	200	8,7	13,8	47,7	240
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
№ 3 2004	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	128
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		22,86	27,24	117,3	693,6
	Обед					
№ 20 2004	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	1,5	4,1	3,0	78
№ 110 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	106
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
№ 377 2004	Рыба жареная	150	19,6	8,6	-	160
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
№ 631 2004	Компот из яблок	200	0,1	0,1	15,3	118
	Всего за обед		38,9	54,4	215,2	1585,0
	Полдник					
	Сок натуральный	200				
	Печенье	80				
	Итого за 9-й день		61,76	81,64	332,5	2278,6
10 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша рисовая	200	4,5	12	47,4	327
№ 1 2004	Бутерброд с маслом	15/10	5,8	22	38	115
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		15,06	34,54	182,5	767,6
	Обед					
№ 49 2004	Салат из моркови яблоком	100	0,71	7,17	17,8	76,5
№ 129 2004	Рассольник	250	2,1	4,5	13,6	104
№ 436 2004	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250
№ 296 2004	Кисель	200	0,05	0,02	14,7	81
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		30,6	27,69	128,33	844,31
	Полдник					
	Яблоко	120				
	Шоколад	60				
	Итого за 10-й день		45,22	62,5	310,83	1601,92
11 день	Завтрак					
№ 302	Каша рисовая с маслом и	200/10	4,5	12,0	47,3	327

2004	песком	/10				
№ 1 2004	Бутерброд с маслом	15/10	5,8	22	38	115
№ 685 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		15,06	34,54	185,1	635,6
	Обед					
№ 98 2004	Салат из свежей капусты с помидорами	100	1	3,7	4,2	84
№ 124 2004	Щи из свежей капусты	250	2,0	4,3	10,0	88
№ 508 2004	Греча отварная	200	3,6	0,9	17,6	272
№ 487 2004	Голень тушёная с соусом	100	9,8	18,3	2,6	212
№ 278 2004	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	9,8	84
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		27,5	55,8	176,6	1559,0
	Полдник					
	Йогурт	100				
	Апельсин	150				
	Итого за 11-й день		38,46	63,34	263,3	2194,6
12 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша геркулесовая с маслом и песком	200/10/10	3,9	4,8	22,5	287
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	0,1	-	9	58
№ 1 2004	Бутерброд с маслом	15/10	5,8	22	38	210
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		14,36	27,34	99,3	704,6
	Обед					
№ 99 2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	7,1	4,2	85
№ 140 2004	Суп картофельный с рисом	250	1,1	1,2	8,9	130
№ 519 2004	Макароны отварные	200	3,5	0,4	23	294
№ 493 2004	Гуляш куриный	100	12,2	2,4	2,6	91
№ 631 2004	Компот из свежих яблок	200	0,1	-	9,8	126
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		31,5	30,3	160,7	1396,0
	Полдник					
	Банан	150				
	Вафли	80				
	Итого за 12-й день		45,86	57,64	181,8	2100,6
13 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша гречневая с маслом и песком	200/10/10	4	3,6	12,8	240
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190

№ 3 2004	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	128
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		18,6	17,04	82,4	693,6
	Обед					
№ 97 2004	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3,0	79
№ 139 2004	Суп с бобовыми	250	4,2	9,0	29,2	218
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	204
№ 489 2004	Гуляш из печени	100	6,0	5,6	9,7	116
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		23	31,1	158,7	1475,0
	Полдник					
	Сок	200				
	Печенье	80				
	Итого за 13-й день		41,6	48,14	241,13	2168,6
14 день	Завтрак					
№ 302 2004	Каша пшенная с маслом, песком	200	8,7	13,8	47,7	240
№ 693 2004	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	115
№ 3 2004	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	128
п/п	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,8	135,6
	Всего за завтрак		22,86	27,24	117,3	638,6
	Обед					
№ 98 2004	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88
№ 110 2004	Борщ из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	159
№ 511 2004	Рис отварной	200	5	8,2	51,4	304
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	100	10,4	21,6	1,14	139
№ 703 2004	Чай сладкий	200	0,2	-	70	58
п/п	Хлеб ржаной	70	6,6	1,2	34	165
	Всего за обед		28,5	45,8	277,34	1363
	Полдник					
	Йогурт	100				
	Апельсин	200				
	Итого за 14-й день		51,36	73,04	394,64	2001,6