

ИП Агафонов С.Н

Утверждаю:

*Агафонов* /С.Н.Агафонов/



Согласовано:

МКОУ Писцовская СШ

*Лабутина* /Е.В.Лабутина/



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд  
летнего лагеря дневного пребывания  
Муниципального казенного образовательного учреждения  
Писцовская СШ**

(Завтрак 25%; обед 35%)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>						
<i>День</i>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Каша молочная пшеничная	200	7,51	10,72	37,05	285	182
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Бананы (мини)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,32</b>	<b>26,49</b>	<b>91,67</b>	<b>705(30%)</b>	
<i>Обед</i>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13
Суп овощной с курицей	250	1,59	4,99	9,15	144,7	99
Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	302
Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>19,99</b>	<b>19,91</b>	<b>95,31</b>	<b>721,3(30,7%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>41,31</b>	<b>46,4</b>	<b>186,98</b>	<b>1426,3(60,7%)</b>	

<b>2день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Запеканка из творога со сгущенкой	150	21,9	16,6	42	405	223
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	32	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>507</b>	<b>26,49</b>	<b>25,01</b>	<b>84,39</b>	<b>659,4(28,1%)</b>	
<i>Обед</i>						
Зеленый горошек	30	0,89	1,56	0	25,1	10
Суп -лапша с курицей	250	3,36	3,55	21,81	197,3	111
Голубцы "Ленивые"	240	16,4	21,83	22,92	354	287
Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102	377
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>22,86</b>	<b>27,56</b>	<b>78,24</b>	<b>748(31,8%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1267</b>	<b>49,35</b>	<b>52,57</b>	<b>162,63</b>	<b>1407,4(60%)</b>	
<b>3день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Котлета из говядины со сметанным соусом	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Чай с лимоном	207	0,07	0,02	15	62	377
Печенье	40	3,39	6,97	23,61	149,2	к/п
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	44	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>26,34</b>	<b>16,96</b>	<b>100,85</b>	<b>717,5(30,5%)</b>	
<i>Обед</i>						
Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,28	13,8	14
Суп картоф.с рыбными консервами	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Гуляш	100	10,64	16,79	2,89	221	260
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>18,8</b>	<b>24,83</b>	<b>78,79</b>	<b>700(30%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1397</b>	<b>45,14</b>	<b>41,79</b>	<b>179,64</b>	<b>1417,5(60,3%)</b>	
<b>4день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Коша молочная овсяная	200	7,82	12,83	34,27	285	182
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>16,33</b>	<b>24,73</b>	<b>78,34</b>	<b>605(25,7%)</b>	
<i>Обед</i>						
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13
Рассольник "Ленинградский"с курицей	250	2,01	5,09	11,98	156,7	96
Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,82	23,35	405,6	394
Компот из св.яблок	200	0,16	0,19	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,57</b>	<b>30,48</b>	<b>73,41</b>	<b>753,1(32%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>42,9</b>	<b>55,21</b>	<b>151,75</b>	<b>1358,1(57,8%)</b>	



<b>5день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Котлеты манные с киселем	230	8,47	6,23	50,16	291	213
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>587</b>	<b>17,66</b>	<b>15,74</b>	<b>91,25</b>	<b>583,4(24,8%)</b>	
<i>Обед</i>						
Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,8	12
Суп молочный с вермишелью	250	5,48	4,75	17,95	150	120
Плов с курицей	240	21,61	10,74	43,74	358,4	291
Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102	377
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,16</b>	<b>17,96</b>	<b>97,61</b>	<b>709,8(30,2%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1347</b>	<b>47,82</b>	<b>33,7</b>	<b>188,86</b>	<b>1293,2(55%)</b>	
<b>6день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	209
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	379
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Бананы (мини)	100	1,5	0,5	21	96	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>19,27</b>	<b>22,2</b>	<b>85,08</b>	<b>615,7(26,2%)</b>	
<i>Обед</i>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13
Щи из св.капусты с говядиной	250	1,76	4,95	7,9	139,2	88
Тефтели из рыбы	100	12,27	6,83	2,85	121,3	228
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>800</b>	<b>19,93</b>	<b>17,05</b>	<b>73,4</b>	<b>706,8(30,1%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>39,2</b>	<b>39,25</b>	<b>158,48</b>	<b>1322,5(56,3%)</b>	
<b>7день</b>						
<i>Завтрак</i>						
Сыр порц.	15	3,74	4,77	0	58	15
Каша молочная пшеничная	200	7,51	11,72	37,05	285	182
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	32	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>572</b>	<b>15,84</b>	<b>24,9</b>	<b>79,44</b>	<b>597,4(25,4%)</b>	
<i>Обед</i>						
Помидоры свежие	60	0,7	0,12	2,28	13,8	14
Суп овощной с курицей	250	1,59	4,99	9,15	144,7	99
Тефтели из говядины	110	7,46	8,29	9,44	142	279
Греча рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	302
Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,9	141,2	346
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>810</b>	<b>20,56</b>	<b>19,91</b>	<b>102,47</b>	<b>755,1(32,1%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1382</b>	<b>36,4</b>	<b>44,81</b>	<b>181,91</b>	<b>1352,5(57,6%)</b>	



<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Котлета из говядины со сметанным соусом	100	18,83	4,2	15,76	252,6	295
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Апельсины	100	0,37	0,37	9,1	41	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>30,99</b>	<b>21,47</b>	<b>96,51</b>	<b>782,3(33,3%)</b>	
<b>Обед</b>						
Зеленый горошек	30	0,89	1,56	0	25,1	10
Суп гороховый с говядиной	250	4,39	4,22	13,23	158,9	102
Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,3	312
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>22,11</b>	<b>13,89</b>	<b>78,54</b>	<b>726,7(30,9%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>53,1</b>	<b>35,36</b>	<b>175,05</b>	<b>1509(64,2%)</b>	
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка рисово-творожная	150	10,37	8,01	59,7	354	188
Кисель	200	0,11	0	27,88	112	591
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Йогурт	100	5	1,5	8,5	70	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,54</b>	<b>17,5</b>	<b>113,47</b>	<b>696,4(29,6%)</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	6,6	13
Суп картоф.с рыбными консервами	250	1,98	2,71	12,11	125,4	101
Котлета из курицы	90	13,77	26,46	13,91	349,2	295
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321
Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	102	377
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>790</b>	<b>21,48</b>	<b>34,71</b>	<b>74,81</b>	<b>765,5(32,6%)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>41,02</b>	<b>52,21</b>	<b>188,28</b>	<b>1461,9(62,2%)</b>	
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сыр порц.	30	7,49	9,54	0	108	15
Рожки отварные	150	5,46	6,43	30,46	195,7	309
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,07	0,02	15	62	377
Хлеб пшеничный	40	3,98	0,74	17,26	94,4	к/п
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Груша свежая	100	0,4	0,4	9,8	44	338
<b>Итого за завтрак</b>	<b>537</b>	<b>17,48</b>	<b>24,38</b>	<b>72,65</b>	<b>570,1(24,3%)</b>	
<b>Обед</b>						
Кукуруза консервированная	30	0,86	1,85	2,41	29,8	12
Борщ из св.капусты с говядиной	250	1,8	4,93	10,94	153,2	82
Цыпленок отварной	90	19,85	22,73	0,43	282,6	288
Рагу овощное	150	2,53	15,7	12,29	202,9	143
Компот из св.яблок	200	0,16	0,19	27,88	114,6	342
Хлеб ржаной	40	1,76	0,32	9,06	69,6	к/п
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>26,96</b>	<b>45,72</b>	<b>63,01</b>	<b>852,7(36,3)</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1343</b>	<b>44,1</b>	<b>47,1</b>	<b>135,66</b>	<b>1422,8(35,3%)</b>	

Итого за 10 дней (средняя)

1203      44,5      48,9      190,9      1397,1(59,5%)

Сборник рецептов блюд для образовательных учреждений под руководство  
М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

М.: ДеЛи принт.20