

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Спассетина М. И.
Спассетина

« 17 » марта 2023 г.

Зн. Вертуган
Директор
Саманкина Е. В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



« 17 » марта 2023 г.

ОСНОВНОЕ

(ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для пришкольных лагерей в летний оздоровительный период

(с 7 до 11 лет)

г. Черногорск, Республика Хакасия

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

- 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
 - 2. Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.*
-

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
1-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	3	Бутерброд с сыром, с маслом	20/20/15	10,52	19,00	15,40	180,20
2.	267	Каша молочная пшенная	200/10	12,04	14,40	76,30	174,90
3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	14,00	26,80
4.		Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50
5.		Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,80
		ИТОГО:	525	26,2	33,8	127,2	487,2
		ОБЕД					
1.	106	Помидоры свежие / нарезка/	60	0,50	0,10	1,50	12,8
2.	187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,70	5,60	5,70	111,5
3.	п/ф	Котлета из мяса гов.	90	30,00	19,63	26,30	184,00
4.	413	Макароны отварные	150	3,50	3,30	21,80	196,80
5.	859	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,6	0	33,0	41,6
6.		Хлеб пшеничный, ржаной	30/50	4,8	0,36	9,9	155,7
7.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ИТОГО:	880	45,00	29,19	106,30	740,2
		ИТОГО за день:	1405	71,20	62,99	233,50	1227,4

возрастная категория с 7 до 11 лет							
№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
2-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	3	Бутерброд с сыром	30/20	10,52	19,00	25,40	159,2
2.	264	Каша пшеничная с маслом молочная	200/10	5,74	7,85	59,20	100,1
3.	959	Какао	200	4,70	4,30	12,40	107,20
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	4,80	0,36	19,80	145,00
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	0,80	45,00
		ИТОГО:	600	26,2	31,9	117,6	556,5
		ОБЕД					
1.		Перец болгарский (нарезка)	60	1,02	2,70	4,00	76,0
2.	217	Суп картофельный с макаронами	200	15,10	28,40	82,30	159,2
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,20	6,80	6,50	154,00
4.	683	Рис припущенный	150	3,28	4,30	33,35	139,30
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	6,6	27,9
6.		Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,80	155,7
		ИТОГО:	812	36,66	42,61	152,55	712,1
		ИТОГО за день:	1412	62,82	74,52	270,15	1268,6

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

3-й день

ЗАВТРАК							
1.	83	Бутерброд с отварными мясopодуктами	20/30	7,90	4,50	9,80	111,0
2.	268	Каша молочная рисовая	200.	5,30	5,40	28,70	184,5
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Фрукты	100	0,80	0,30	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	3,80	0,18	11,80	155,7
		ИТОГО:	630	21,7	13,3	69,6	577,2
ОБЕД							
1.	106	Огурцы свежие /нарезка/	60	0,80	0,10	1,50	8,50
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	8,36	7,37	13,11	153,0
3.	п/ф	Тефтели	100	7,53	10,75	8,26	168,0
4.	409	Гороховое пюре	150	14,50	1,30	33,80	204,8
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14	58,8
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/40	4,8	0,36	19,8	185,4
		ИТОГО:	850	36,09	19,88	90,47	778,5
		ИТОГО за день:	1480	57,8	33,2	160,1	1355,7

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
4-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	2	Бутерброд с джемом	30/20	1,4	5,1	12	101,7
2.	266	Каша молочная геркулесовая	200	21,40	13,60	54,92	166,0
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200/15	1,60	1,10	15,90	81,0
4.		Фрукт	100	2,80	0,40	10,80	106,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
		ИТОГО:	625	31,0	20,4	105,4	575,7
		ОБЕД					
1.	58	Салат их свежих помидор с маслом растительным	60	1,10	4,10	3,60	110,00
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,60	4,30	13,90	129,0
3.	396	Жаркое по домашнему	200	17,00	17,60	14,30	284,0
4.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		ИТОГО:	740	32,00	26,36	71,40	759,7
		ИТОГО за день:	1365	63,0	46,7	176,8	1335,4

возрастная категория с 7 до 11 лет

возрастная категория с 7 до 11 лет							
№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
5-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	2	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	10,7	19,6	16	180,8
2.	255	Каша молочная ячневая	200	20,70	27,30	48,11	115,2
3.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	14,00	58,8
4.		Фрукт	100	4,86	2,04	25,60	122,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/20	3,80	0,18	11,80	111,0
		ИТОГО:	610	40,2	49,1	115,5	587,8
		ОБЕД					
1.	106	Нарезка из свежих огурцов	60	0,80	0,20	2,50	14,2
2.	187	Щи из св. капусты и картофеля	200	4,70	5,60	5,70	92,2
3.	п/ф	Котлета куринная	90	15,29	13,10	54,77	168,7
4.	682	Рис рассыпчатый	150	3,60	4,80	36,40	203,5
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	33,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		ИТОГО:	780	29,79	24,06	152,17	770,3
		ИТОГО за день:	1390	70,0	73,2	267,7	1358,1

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

6-й день

		ЗАВТРАК					
1.	1	Бутерброд с маслом	30/20	0,9	4,2	22,1	109,7
2.	260	Каша молочная "Дружба"	180/10	4,60	5,30	21,60	152,0
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Фрукт	100	0,09	0,02	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
		ИТОГО:	600	13,3	12,6	74,8	508,7
		ОБЕД					
1.	83	Салат витаминный с растительным маслом	60	1,20	0,24	5,20	30,20
2.	204	Суп картофельный с крупой	200	5,30	5,80	10,80	115,6
3.	486	Рыба тушеная с овощами	120	16,60	8,90	7,50	176,7
4.	299	Картофельное пюре	200	4,10	7,10	26,40	185,8
5.		Сок натуральный	200	0,60	0,00	33,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,9	1,23	30,4	121,0
		ИТОГО:	880	31,70	23,27	113,30	765,3
		ИТОГО за день:	1480	45,0	35,9	188,1	1274,0

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
7-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	3	Бутерброд с сыром	30/20	10,52	19,00	25,40	159,20
2.	268	Каша молочная рисовая	200/10	5,30	5,40	28,70	184,5
3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	6,40	26,8
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	45,0
		ИТОГО:	635	20,2	25,0	82,1	536,5
		ОБЕД					
1.	50	Салат из свеклы варёной	60	1,30	4,50	7,60	76,00
2.	197	Рассольник Ленинградский	200	4,70	6,20	13,60	129,4
3.	п/ф	Котлета домашняя из говядины	90	14,60	15,80	13,60	157,5
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,30	35,90	233,7
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,10	6,60	27,9
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/40	3,8	0,18	11,8	185,4
		ИТОГО:	902	32,80	33,08	89,10	809,9
		ИТОГО за день:	1537	53,0	58,1	171,2	1346,4

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

возрастная категория с 7 до 11 лет

8-й день							
ЗАВТРАК							
1.	262	Каша молочная манная	200/10	5,3	5,70	25,3	174,20
2.	83	Бутерброд с отварными мясopодуктами	30/20	6,00	18,00	10,1	142,0
3.	959	Какао на сухом молоке	200	4,70	4,30	12,4	107,2
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/20	3,90	0,20	11,9	105,1
		ИТОГО:	510	19,9	28,2	59,7	528,5
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	60	1,30	0,20	3,80	21,30
2.	206	Суп гороховый с картофелем	200	6,70	4,60	16,30	133,1
3.	643	Курица тушёная	100	14,10	5,80	4,40	126,4
4.	413	Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,8
5.	864	Компот из апельсин или мандарин	200	0,10	0,20	10,10	42,5
6.		Фрукт	100	0,09	0,02	8,10	40,0
7.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	156,7
		ИТОГО:	930	32,39	16,08	95,30	716,8
		ИТОГО за день:	1440	52,3	44,3	155,0	1245,3

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

9-й день

		ЗАВТРАК					
1.	235	Суп молочный вермишелевый	250	7,57	14,20	41,17	199,00
2.	2	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	10,70	19,60	16,00	180,8
3.	944	Чай с сахаром и лимоном	200/5/7	0,26	0,00	15,22	27,9
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
		ИТОГО:	682	23,1	34,3	92,3	568,7
		ОБЕД					
1.	77	Салат из овощей	60	6,70	3,06	15,70	46,20
2.	153	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	6,67	9,66	15,60	168,0
3.	708,299	Капуста тушёная/ картофельное пюре	150/50	4,00	6,09	60,70	193,0
4.	п/ф	Биточки из говядины	90	9,30	13,70	34,20	157,5
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	12,50	58,8
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		ИТОГО:	880	31,47	32,87	158,50	779,2
		ИТОГО за день:	1562	54,6	67,2	250,8	1347,9

возрастная категория с 7 до 11 лет

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	

10-й день

ЗАВТРАК							
1.	265	Каша кукурузная молочная	200/10	9	11,50	55,00	287,80
2.	пром	Ватрушка	50	8,30	23,20	22,50	95,0
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	3,80	0,18	11,80	70,3
			590	25,8	38,1	108,6	579,1
ОБЕД							
1.	60	Салат из свежих помидор и яблок	60	0,40	6,10	3,40	20,20
2.	218	Суп лапша с курицей	200	4,40	8,40	17,30	175,4
3.	646	Плов	200	18,50	7,40	33,10	273,1
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,10	0,20	10,10	42,5
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	6,8	1,36	123,0	208,6
		ИТОГО:	760	30,20	23,46	186,90	719,8
		ИТОГО за день:	1350	56,0	61,5	295,5	1298,9