

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Аксентина М.Ч.

2023 г.

« 17 » марта 2023 г.

Григорьев
Директор МОУ СШ № 10
Самкина Е.В.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич



« 17 » марта 2023 г.

ОСНОВНОЕ

(ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для пришкольных лагерей в летний оздоровительный период

(с 12 лет и старше)

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 12 лет и старше

возрастная категория с 12 лет и старше							
№ п/п	№ сборника рецептур блюдо 2011 г. 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	250/10	12,04	14,40	76,30	223,90
3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	14,00	26,80
4.		хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	26,70	117,20
5.		Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,80
		ИТОГО:	600	27,7	34,0	139,1	582,9
ОБЕД							
1.	58	Помидоры свежие /нарезка/	100	0,60	0,10	1,90	21,3
2.	187	Щи из св. капусты с картофелем и мясом	250/25	5,80	7,00	7,10	139,4
3.	п/ф	Котлета из мяса гов.	100	31,10	39,63	36,27	204,40
4.	413	Макароны отварные	200	7,20	5,50	35,80	262,40
5.	859	Компот из свежих фруктов (яблоки,груши)	200	0,6	0	33	41,6
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	6,8	1,36	123	202,6
7.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ИТОГО:	1075	53,00	53,79	245,17	909,5
		ИТОГО за день:	1675	80,70	87,79	384,27	1492,4

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюда 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
2-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	3	Бутерброд с сыром	30/30	10,52	19,00	25,40	169,2
2.	264	Каша пшеничная с маслом молочная	250/10	5,74	7,85	29,26	125,0
3.	959	Какао	200	4,70	4,90	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:	670	26,2	32,5	87,7	591,4
		ОБЕД					
1.		Перец болгарский (нарезка)	100	1,50	4,20	5,60	76,0
2.	217	Суп картофельный с макаронами	250	18,80	35,50	85,00	199,0
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,20	6,80	6,50	154,00
4.	682	Рис припущенный	200	3,28	4,30	33,35	185,70
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	6,6	27,9
6.		Хлеб пшеничный, ржаной	50/40	6,4	0,9	33,00	185,7
		ИТОГО:	962	42,44	51,75	170,05	828,3
		ИТОГО за день:	1632	68,60	84,26	257,71	1419,7

возрастная категория с 12 лет и старше

возрастная категория с 12 лет и старш							
№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
3-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	83	Бутерброд с отварными мясoproдуктами	30/30	8,30	4,80	9,90	169,5
2.	268	Каша молочная рисовая	250/10	6,60	6,70	35,80	230,0
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	3,80	0,18	11,80	155,7
5.		фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
		ИТОГО:	700	23,4	14,9	76,8	681,2
		ОБЕД					
1.	106	Огурцы свежие /нарезка/	100	0,16	0,00	1,90	14,20
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	8,36	17,37	13,11	153,0
3.	п/ф	Тефтели	120	9,00	12,00	8,26	168,0
4.	409	Гороховое пюре	200	19,30	1,70	45,00	273,0
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0	14	58,8
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/50	7,1	1	41,3	202,9
		ИТОГО:	970	44,02	32,07	123,57	869,9
		ИТОГО за день:	1670	67,4	47,0	200,4	1551,1

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
4-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	2	Бутерброд с джемом	50/30	1,4	5,1	12,0	161,7
2.	266	Каша молочная геркулесовая	250/10	26,00	17,00	68,00	200,5
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,10	15,90	81,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
4.		Фрукт	100	2,80	0,40	10,80	106,0
		ИТОГО:	700	35,6	23,8	118,5	670,2
		ОБЕД					
1.	58	Салат из свежих помидор с раст. маслом	80	1,10	4,10	3,60	65,60
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	12,90	6,45	20,85	180,6
3.	591	Гуляш из говядины	100/50	16,90	20,90	115,20	208,0
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,30	35,90	233,7
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,82	81,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	155,7
		ИТОГО:	1010	44,40	38,11	215,17	924,6
		ИТОГО за день:	1710	80,0	61,9	333,7	1594,8

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюдо 2011 г. 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	250/10	20,70	27,30	40,11	155,2
3.	883	Кисель плодово-годный	200	0,10	0,00	14,00	58,8
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	4,90	2,00	25,60	122,0
		ИТОГО:	680	40,2	49,1	107,5	637,8
		ОБЕД					
1.	106	Нарезка из свежих огурцов	100	0,80	0,20	2,50	14,20
2.	187	Щи из св. капусты и картофеля	300	7,10	8,40	8,50	138,3
3.	п/ф	Котлета куринная	100	16,90	14,50	60,70	187,4
4.	682	Рис рассыпчатый	180	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, хлеб ржаной	50/50	7,1	1,0	41,4	202,6
		ИТОГО:	980	36,10	28,90	182,50	882,0
		ИТОГО за день:	1660	76,3	78,0	290,0	1519,8

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
6-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	1	Бутерброд с маслом	50/30	1,2	5,3	25,1	155,2
2.	260	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,10	5,80	24,00	168,9
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
5.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,20	11,80	121,0
4.		Фрукт	100	0,09	0,00	8,10	40,0
		ИТОГО:	650	14,1	14,2	80,2	571,1
		ОБЕД					
1.	83	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,20	0,20	5,20	30,2
2.	204	Суп картофельный с крупой	250	6,70	9,60	18,50	144,0
3.	486	Рыба тушеная с овощами	120	16,60	8,90	7,50	176,7
4.	299	Картофельное пюре	230	5,50	9,50	35,20	247,7
5.		Сок натуральный	200	0,60	0,00	13,00	136,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,9	1,2	30,4	121,0
		ИТОГО:	960	34,50	29,40	109,80	855,6
		ИТОГО за день:	1610	48,6	43,6	190,0	1426,7

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
7-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	3	Бутерброд с сыром	50/30	12,72	20,50	26,00	245,00
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:	665	22,4	26,5	82,7	622,3
		ОБЕД					
1.	50	Салат из свеклы варёной	100	1,30	4,50	7,60	76,00
2.	197	Рассольник Ленинградский	250	5,80	7,80	17,00	161,8
3.	п/ф	Котлета домашняя из говядины	100	16,20	17,50	15,10	175,0
4.	679	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,20	6,30	35,90	233,7
5.	944	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	1,00	6,60	27,9
6.		Хлеб пшеничный,хлеб ржаной	50/40	3,8	0,18	11,8	185,4
		ИТОГО:	962	35,56	37,28	94,00	859,8
		ИТОГО за день:	1627	58,0	63,8	176,7	1482,1

возрастная категория с 12 лет и старше

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

8-й день

ЗАВТРАК							
1.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,70	25,30	174,20
2.	83	Бутерброд с отварными мясopодуктами	50/50	12,00	36,00	20,20	184,0
3.	959	Какао на сухом молоке	200	4,70	4,30	12,40	107,2
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/20	3,90	0,20	11,90	105,1
		ИТОГО:	550	25,9	46,2	69,8	570,5
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	100	1,30	0,20	3,80	21,30
2.	206	Суп гороховый с картофелем	300	10,10	6,90	24,50	199,6
3.	643	Курица тушёная	100/50	14,10	5,80	4,40	126,4
4.	413	Макаронь отварные	200	7,00	6,50	43,70	262,4
5.	864	Компот из апельсин или мандарин	200	0,10	0,00	10,10	42,5
6.		Фрукт	100	0,10	0,00	8,10	40,0
7.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/50	4,8	0,36	19,8	156,7
		ИТОГО:	1130	37,50	19,76	114,40	848,9
		ИТОГО за день:	1680	63,4	66,0	184,2	1419,4

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептур блюد 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
9-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	235	Суп молочный вермишелевый	300	9,0	17,00	49,40	238,80
2.	2	Бутерброд с повидлом	50/20/10	16,70	12,60	22,10	238,5
3.	944	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,00	15,22	27,9
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	3,80	0,18	11,80	121,0
5.		Фрукт	100	0,80	0,30	8,10	40,0
		ИТОГО:	740	30,6	30,1	106,6	666,2
		ОБЕД					
1.	77	Салат из овощей	100	11,30	5,10	26,20	77,00
2.	204	Суп карт. с рыбными консервами (сайра)	250	6,67	9,66	15,60	171,0
3.	708/299	Капуста тушёная/картофельное пюре	200	3,90	6,10	60,70	193,0
4.	п/ф	Биточки из говядины	100	10,20	14,50	38,00	175,0
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:	930	36,87	35,72	172,80	830,5
		ИТОГО за день:	1670	67,4	65,8	279,4	1496,7

возрастная категория с 12 лет и старше

возрастная категория с 12 лет и старше							
№ п/п	№ сборника рецептур блюд 2011 г. 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	75	8,30	23,20	22,50	157,5
3.	958	Кофейный напиток	200	3,90	2,90	11,20	86,0
4.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30/30	3,80	0,18	11,80	121,0
		ИТОГО:	545	25,0	37,8	100,5	652,3
		ОБЕД					
1.	60	Салат из свежих помидор и яблок	100	0,60	6,60	5,60	33,60
2.	218	Суп лапша с курицей	300	6,60	12,60	25,90	263,1
3.	646	Плов	250	23,00	9,30	41,40	341,3
4.	864	Компот из мандаринов	200	0,10	0,20	10,10	42,5
5.		Фрукт	100	2,86	1,04	40,95	86,0
6.		Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50/40	6,4	0,9	37,9	185,6
		ИТОГО:	1040	39,56	30,64	161,85	952,1
		ИТОГО за день:	1585	64,6	68,4	262,4	1604,4