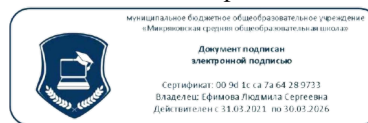


СОГЛАСОВАНО
Начальник детского лагеря отдыха «Дружба»
с дневным пребыванием при МБОУ «Микряковская средняя
общеобразовательная школа»

Элянова Т.Л. /Элянова Т.Л./

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «Микряковская средняя
общеобразовательная школа»
/Ефимова Л.С./



МЕНЮ
приготовляемых блюд
для детского лагеря отдыха «Дружба»
с дневным пребыванием детей в период каникул
(на 10 дней) при МБОУ «Микряковская средняя общеобразовательная школа»

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1 день							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	8,5	13	40	292	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,7	3,5	26	155	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
			20,15	22,35	102,08	681,5	
	Помидоры в виде гарнировки	100	1,1	0,2	3,8	24	71
Обед	Суп с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	179	44
	Жаркое по -домашнему	250	17,1	16	38	452	436
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	40	4,32	0,44	26,4	133	ТН
	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
			35,82	25,54	138,1	935	
	Итого за день						
2 день							
	Бутерброд сыром	15/30	4,6	2,3	14,4	100,2	2
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	250/15	16	15	16	390	366
	Чай с лимоном	200	1	1,88	15,5	59,2	686
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,8	0,4	16,2	80	
			23,4	19,58	62,1	629,4	
	Огурцы в виде гарнировки	100	0,8	0,2	2,6	14	70
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (курица)	25/250	6,21	8,9	1,6	146	139
	Печень, тушенная в соусе	50/50	25,7	14,5	4,5	254	439
	Макарон изделия отварные	180	7,36	5	44	216	516
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	25	98	631
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
			47,93	29,92	125,38	883,5	
	Итого за день						
3 день							
	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	8,5	14,4	134	1
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250	6,1	12,2	46	320	302
	Кофейный напиток	200	2	1,5	23	116	692

	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,33	20	99	ТН
	Фрукты свежие (груши)	100	0,6	0,4	16	60	ТН
			14,2	22,93	119,4	729	
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1	0,06	6	27,3	98
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	250	8,5	13,4	26,3	222	32
	Гуляш из говядины 1 катег.	50/50	15,6	8,47	3	219,3	518
	Картофель отварной с маслом	200	2	4	22	165	437
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35	0	38	128	639
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
			35,11	27,05	142,98	917,1	
	Итого за день						
4 день							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
Завтрак	Суп молочный	250	8,6	9,7	32,8	287,2	160
	Какао на сгущенном молоке	200	4,2	4,6	28	123	694
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Фрукты свежие (апельсины)	100	1,8	0,4	16,2	80	ТН
			22,46	20,22	91,08	628,7	
	Помидоры в виде гарнировки	100	1,1	0,2	3,8	24	71
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Капуста тушеная	200	6,7	5,8	18,4	140	534
	Тефтели из говядины с рисом	100	12	14	33	306	79
	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
			40,76	32,42	149,74	897,2	
	Итого за день						
5 день							
	Бутерброд сыром	15/40	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка со сгущенкой	250/10	20	19	20	487	366
	Чай с лимоном	200	0,81	0,05	15,5	58,8	693
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
			26,5	21,68	71,9	750	
	Огурцы в виде гарнировки	100	0,8	0,2	2,6	14	70
Обед	Суп с макаронными изд и картофелем, мясом (говядины 1 категории)	25/250	7,3	6,9	2,6	165	143
	Плов из курицы	250	25,02	25	63,8	350	122
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1,1	0	40	135	638
	Конфеты шоколадные	20	0,44	0,9	11	73	ТН
			42,32	34,12	167,68	892,5	
	Итого за день						
6 день							
	Бутерброд с маслом	15/30	2,3	8,5	14,4	134	1
Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	250	5,8	11	38	266	302
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,7	3,5	26	155	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	ТН
			13,76	23,52	100,28	661,5	
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1	0,06	6	27,3	98

Обед	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	25/250	6,8	8	21	137	44
	Жаркое по -домашнему	250	17,1	16	38	452	436
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,33	0	38,8	128	639
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	40	4	0,44	26	132	ТН
	Итого за день		34,73	25,4	163,7	965,3	
7 день							
	Яйцо вареное	1 шт.	5,7	5,3	0,3	72	213
завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" на молоке с маслом	250	6,6	13,2	38	305	302
	Какао на молоке	200	3,1	3,1	1,5	100	693
	Хлеб пшеничный	40	4,32	0,44	27	133	ТН
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН
			20,81	22,37	88,8	706	
	Помидоры в виде гарнировки	100	1,1	0,2	3,8	24	71
Обед	Щи с мясом (курица) со сметаной	250	8,5	13,4	26,3	232	32
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,6	10,5	70,8	70,8	67
	Гуляш из говядины 1 катег.	50/50	10,6	8,47	3	319,3	437
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	25	97,7	631
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
			37,66	33,89	176,58	899,3	
	Итого за день						
8 день							
	Бутерброд сыром	10/30	4,6	2,3	14,4	108,2	2
Завтрак	Творожная запеканка	250	20	19	20	487	366
	Кофейный напиток	200	2	1,5	23	116	692
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	40	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	
			29,16	23,42	80,98	817,7	
	Огурцы в виде гарнировки	100	0,8	0,2	2,6	14	70
Обед	Борщ с мясом (говядина 1 категории)	25/250	12,3	11,3	31,86	213,7	110
	Птица отварная	100	8,6	8,8	10	291	487
	Картофель отварной с маслом	200	2	4	22	165	437
	Чай с сахаром	200	1	0	15	58	685
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
			32,36	25,42	129,14	897,2	
	Итого за день						
9 день							
	Бутерброд с маслом	10/30	2,3	8,5	14,4	134	1
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	6,6	10,4	32	234	302
	Кофейный напиток с молоком	200	5,5	9	33	154	692
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,8	0,3	8,1	40	ТН
			17,36	28,42	101,28	628,5	
	Отварная свекла в виде гарнировки	100	1	0,06	6	27,3	98
Обед	Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории)	250	6,21	8,9	6,6	146	139
	Овощи тушеные	180	6	7	21	179	534
	Котлеты (свинина)	100	10	21	8	268	466
	Компот из ягод сушеных (кураги)	200	1	0	36,9	122	638
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	ТН
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН

			31,87	38,08	126,18	897,8		
	Итого за день							
10 день								
Завтрак	Бутерброд с джемом	20/30	2,4	0,3	14	97,6	2	
	Каша рисовая на молоке с маслом	250	0,5	11	38	266	302	
	Какао с молоком сгущенным	200	4,2	4,3	28	72	648	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН	
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,09	0,33	22	96	ТН	
			10,35	16,15	115,78	598,1		
Обед	Огурцы в виде гарнировки	100	0,8	0,2	2,6	14	70	
	Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)	250	6,8	8	21,1	180		
	Рыба припущенная	100	17	18	0,4	213	371	
	Рагу овощное	180	5,7	13	0	146	98	
	Какао на молоке	200	3,1	3,1	1,5	100	693	
	Хлеб ржаной	40	5,5	0,9	33,9	89	639	
	Хлеб пшеничный	20	2,16	0,22	13,78	66,5	ТН	
	Конфеты шоколадные	20	1,5	0,5	10	90	ТН	
				42,56	43,92	83,28	898,5	ТН
	Итого за день							
	Итого за смену							

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной

2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.