

Согласовано
Заместитель руководителя
управления Роспотребнадзора
по Тульской области
/А.В.Денисов/



Утверждено
Директор МКОУ
ЧНОШ «Росинка»
Н.И.Агудаличева



ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
для детей в возрасте до 10 лет
на базе МКОУ «Чернская начальная общеобразовательная школа
«Росинка»
(301090, Тульская область, п.Чернь,
ул. Космонавтов, д.39 «а»)

2018 год

№ реп.	Наименование блюд	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
День 1						
Завтрак						
215	Сырники из творога со сгущенным молоком	10/200	35.39	181.23	10.99	451.43
268	Чай с сахаром	200	0.2	0	13,6	35
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		54.08	198.6	40.32	776.03
Обед						
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной.	20/10/250	9.53	9.35	12.69	192.94
	Огурцы св.	100	0.8	0.1	2.5	14
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
99	Котлета из говядины	100	13.5	11.4	11	262.5
331	Соус сметанный с томатом	25/50	0.63	3.52	2.8	44.65
278	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0.4	0.2	54	110
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		36.89	60.09	136.62	1185.53
Полдник						
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.5
	Банан	200	3.0	1.0	42	192
	слойка с начинкой	30	1.14	0.66	9	42.9
	Итого		9.54	6.66	72.6	393.4
	Всего за день		100.51	265.79	249.54	2354.96

День 2						
Завтрак						
100	Каша молочная вязкая геркулесовая	200	8,92	12,4	42,1	268,8
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10/50	4	16,7	23,8	264
33	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	219
	Итого		18,64	34,86	104,22	751,8
Обед						
87	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,2
	Салат Свекольный	60	0,858	3,06	6,22	55,8
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100	596,94
261	Печень тушенная в соусе	100	15,7	8,4	5,4	197
279	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки) с витамином С	200	0,2	0,1	17,2	68
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3,5	0,6	21	82,4
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	25,05	131
	Итого		44,358	41,63	189,21	1298,64
ПОЛДНИК						
	Сок апельсиновый	200	1,2	0	28,6	112
	Шоколад «Аленка»	20	1,96	6,94	10,08	110,8
	Груша	200	0,8	0,6	21,4	84
	Печенье Чоко Пай	30	1,2	4,83	21,15	132
	Итого		5,16	12,37	81,23	438,8
	<i>Всего за день</i>		68,158	88,860	374,66	2489,24

День 3

Завтрак

105	Каша рисовая молочная	200	7,76	10	43,52	266,4
36	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2
6	Бутерброд с колбасой в/коп.	20\30\50	17.64	17.05	41.17	378.52
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
	Итого		41,6	42,25	110,89	947,12

Обед

58 сб.2	Суп картофельный с кур.	20/250	4.83	9.5	18.57	180.58
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.41	10.29	44.49	436.50
290	Куры тушеные в сметанном соусе.	100/50	12.75	22.45	1.4	258.34
	Салат из свежих яблок и моркови	60	0,70	1,31	5,17	24,24
280	Напиток лимонный С витамином С	200	0.05	0	9.45	73
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		33,09	45,65	125,13	1186,06

ПОЛДНИК

	йогурт питьевой абрикосовый	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	персик	200	1.8	0.2	20.8	90
	Вафля «Боярушка»	10	0,1	0,08	24	102,6
	Итого		7,5	5,08	74,3	377,36
	<i>Всего за день</i>		<i>82,19</i>	<i>92,98</i>	<i>310,32</i>	<i>2510,54</i>

День 4

Завтрак

124	Запеканка из творога с повидлом	180/20	27.78	12.61	54.78	446.43
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.26	0.14	66.1
	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		39,19	23,04	85.37	705,79

Обед

206	Суп гороховый с курицей	20/250	5,5	5,3	16,5	134,8
	Помидоры свежие	100	0.8	0.1	2.5	14
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
99	Котлета из говядины	100	13.5	11.4	11	262.5
331	Соус сметанный с томатом	25	0.63	3.52	2.8	44.65
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		32,46	55,84	111,23	1185,59

ПОЛДНИК

	Печенье Супер -контик	50	2.6	4.72	29.8	154.4
	Сок виноградный	200	1.2	0	28.6	112
	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	94
	Итого		4.6	5.52	78	360.4
	Всего за день		76,25	84,40	274,6	2251,78

День 5

Завтрак

442	Омлет натуральный с сыром	200/20	27.52	33.26	4.07	426.91
33	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	219
41	Масло сливочное (порциями)	10	0.08	7.26	0.14	66.1
	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		43	46.88	54.66	790.61

Обед

82	Борщ из св.капусты с кур. и сметаной	20/10/250	13.33	11.2	12.27	210.2
	Салат из св.капусты с морковью урожай 2016 г	60	0,684	1,841	5,087	4,126
304	Рис отварной	150	8.73	14.61	75	447.71
483 сб. 3	Рыба тушеная с овощами в томатом соусе	75/75	13.87	7.85	6.53	150
286	Напиток из шиповника с витамином С	200	0.6	0.30	27	110
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		44,564	38,036	224,407	1135,426

Полдник

	йогурт питьевой лесные ягоды	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Вафли «Ух-ты»	20	7,5	9,8	74,4	91,7
	Апельсин	200	0.7	0	17.0	76
	Итого		13.8	14.6	120.9	352.46
	Всего за день		101,364	99,516	677,297	2278,496

День 6

Завтрак

185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	7.44	8.8	35.2	249.6
36	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	1,75	24.35	110.7
1	Бутерброд с шоколадным маслом	40/10/50	4	16.7	23.8	264
	Итого		14,24	27,25	83,35	624,3

Обед

204 сб.3	Суп картофельный с крупой и курицей	20/250	9.35	11.3	14.65	209.76
	Винегрет овощной	60	0,996	3,07	6,36	56,4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.41	10.29	44.49	436.50
243	Сосиски отварные	100	8.68	22.84	1.8	247.15
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
280	Напиток лимонный с витамином С	200	0.05	0	9.45	73
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		34,466	53,12	125,6	1198,47

ПОЛДНИК

	Сок яблочный	200	1,2	0	28.6	112
	Груша	200	1,0	0	25,2	96
	Кекс	30	4.8	3.36	31.08	179.4
	Итого		7	3.36	84.88	387.4
	<i>Всего за день</i>		55,706	83,73	291,83	2210,17

День 7

Завтрак						
218	Запеканка творожная с повидлом	150/10	30,41	11,51	23,90	321
268	Чай с сахаром	200	0.2	0	13,6	35
42	Сыр (порционно)	15	3.48	4.43	0.00	54.00
	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		36,37	16,84	52,53	448,60
Обед						
35	Свекольник на м/б со сметаной	250	10.55	6,34	10,05	104,16
	Салат из яблока и моркови урожай 2016г.	60	0,70	1,31	5,17	24,24
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
93 сб.2	Гуляш из отварной говядины	100	22.5	19.9	7	298
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		45,78	63,07	100,65	112,04
ПОЛДНИК						
	Снежок	200	5.4	5	21.6	158.5
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2
	нектарин	200	1.8	0.2	20.8	90
	Итого		7,36	5,22	58,36	313,7
	<i>Всего за день</i>		89,43	85,13	211,54	1922,34
День 8						
Завтрак						

173	Лапша молочная	200	4	2,96	24,26	133,64
33	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	220
1	Бутерброд со сливочным маслом	40/10/50	4	16.7	23.8	264
	Итого		13,72	25,42	86,48	617,64
Обед						
88	Щи из свежей капусты с говядиной и сметаной.	20/10/250	9.53	9.35	12.69	192.94
304	Рис отварной	150	8.73	14.61	75	447.71
483 сб. 3	Рыба тушеная с овощами в томатом соусе	100/50	13.87	7.85	6.53	150
	Огурец свежий, св. помидоры	50 50	0.4 0.3	0.05 0.1	1.25 2.1	7 9.95
279	Компот из свежих фруктов (груши и яблоки) с витамином С	200	0.2	0.1	17.2	68
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		40.38	34.16	160.82	1089
полдник						
	Сок апельсиновый	200	1,2	0	28.6	112
	шоколад	20	1.0	6.0	11	103.6
	Мандарин	200	1,5	0.4	15	76
	Вафли «Гулливвер»	38	7,5	9,8	74,4	91,7
	Итого		11.2	16.2	129	383.3
	<i>Всего за день</i>		65,30	75,78	376,30	2089,94
День 9						
Завтрак						
120	Каша гречневая	200	3,7	5,78	19,67	140,64

	молочная					
36	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	1,75	24.35	110.7
261	Яйцо вареное	40	12.7	11.5	0.7	157
6	Бутерброд с колбасой в/коп.	20\30\50	17.64	17.05	41.17	378.52
	Итого		36,84	36,08	85,89	786,86
	Обед					
29	Рассольник Ленинградский с курицей	20/250	16,11	14,56	32,4	224,4
309	Рожки отварные	150	13.15	14.02	86.89	504.77
99	Биточки из говядины	100	13.5	11.4	11	197
331	Соус сметанный с томатом	50	0.63	3.52	2.8	44.65
	Винегрет	60	0,996	3,07	6,36	56,4
280	Напиток лимонный с витамином С	200	0.05	0	9.45	73
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		51,786	48,67	194,95	1313,62
	Полдник					
	йогурт питьевой персик-абрикос	200	5.6	4.8	29.5	184.76
	Черешня	200	2.2	0.8	21.2	104
	Кекс	38	3,47	2,8	30,1	159
	Итого		11,27	8,4	80,8	447,76
	<i>Всего за день</i>		99,896	93,15	361,64	2548,24
	День 10					
	Завтрак					

390	Каша манная жидкая	200	6.24	6.10	19.70	158.64
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50 5/15/30	13.78	12.64	60.11	394.35
	Батон нарезной	30	2.31	0.9	15.03	78.6
	Итого		31.35	21.92	110.26	746.25
	Обед					
208	Суп вермишелевый с курицей	20/250	9,09	8,44	17,14	180,75
	Салат "Столичный"	60	7,84	24,47	4,65	270,75
646 сб 3	Плов из птицы	300	32,66	38,63	54,52	569,25
291	Кисель из концентратов с витамином С	200	0	0	24.8	132.2
	Хлеб ржаной «Украинский» йод.	40	3.5	0.6	21	82.4
	Батон нарезной	50	3.85	1.5	25.05	131
	Итого		56,94	73,64	195,04	1366,35
	Полдник					
	Сок абрикосовый .	200	1,2	0	28.6	112
	Виноград кишмиш	200	1.2	1.2	30.8	144
	Печенье «Слана»	50	2,6	4,72	29,8	154,4
	Итого		5	5,92	89,2	410,4
	<i>Всего за день</i>		<i>174,35</i>	<i>172,74</i>	<i>394,05</i>	<i>2523,0</i>
	<i>Итого за 10 дней</i>		<i>925,854</i>	<i>1133,606</i>	<i>3522,477</i>	<i>23335,706</i>
	<i>Итого за смену</i>		<i>1577,462</i>	<i>204,292</i>	<i>6289,264</i>	<i>41600,172</i>
	<i>Итого за смену соотношение</i>		<i>87,64</i>	<i>11,3</i>	<i>349,40</i>	<i>2311,12</i>

Примерное меню составлено на основе:

- **«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под.ред. Могильного М.П. 2007г. и**
- **Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г. под.ред. В. Т. Лапиной**