

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



# **ОСНОВНОЕ**

## **(ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

*для пришкольных лагерей в летний оздоровительный период*

*( с 12 лет и старше )*

**г. Черногорск, Республика Хакасия**

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	
<b>1-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
1.	3	Бутерброд с сыром, с маслом	20/20/15	10,52	19,00	15,40	180,20
2.	267	Каша молочная пшеничная	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>600</b>	<b>27,7</b>	<b>34,0</b>	<b>139,1</b>	<b>582,9</b>
<b>ОБЕД</b>							
1.		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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1075</b>	<b>53,00</b>	<b>53,79</b>	<b>245,17</b>	<b>909,5</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1675</b>	<b>80,70</b>	<b>87,79</b>	<b>384,27</b>	<b>1492,4</b>

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	
<b>2-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>26,2</b>	<b>32,5</b>	<b>87,7</b>	<b>591,4</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>962</b>	<b>42,44</b>	<b>51,75</b>	<b>170,05</b>	<b>828,3</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1632</b>	<b>68,60</b>	<b>84,26</b>	<b>257,71</b>	<b>1419,7</b>

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	
<b>3-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,4</b>	<b>14,9</b>	<b>76,8</b>	<b>681,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>970</b>	<b>44,02</b>	<b>32,07</b>	<b>123,57</b>	<b>869,9</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1670</b>	<b>67,4</b>	<b>47,0</b>	<b>200,4</b>	<b>1551,1</b>

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	
<b>4-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>35,6</b>	<b>23,8</b>	<b>118,5</b>	<b>670,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1010</b>	<b>44,40</b>	<b>38,11</b>	<b>215,17</b>	<b>924,6</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1710</b>	<b>80,0</b>	<b>61,9</b>	<b>333,7</b>	<b>1594,8</b>

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	
<b>5-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>680</b>	<b>40,2</b>	<b>49,1</b>	<b>107,5</b>	<b>637,8</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>	<b>36,10</b>	<b>28,90</b>	<b>182,50</b>	<b>882,0</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1660</b>	<b>76,3</b>	<b>78,0</b>	<b>290,0</b>	<b>1519,8</b>

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	
<b>6-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>14,1</b>	<b>14,2</b>	<b>80,2</b>	<b>571,1</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>960</b>	<b>34,50</b>	<b>29,40</b>	<b>109,80</b>	<b>855,6</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1610</b>	<b>48,6</b>	<b>43,6</b>	<b>190,0</b>	<b>1426,7</b>

возрастная категория с 12 лет и старше

№ п/п	№ сборника рецептов блюд 2011 г. 2013 г.	Наименование блюда	Выход	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>7-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>665</b>	<b>22,4</b>	<b>26,5</b>	<b>82,7</b>	<b>622,3</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>962</b>	<b>35,56</b>	<b>37,28</b>	<b>94,00</b>	<b>859,8</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1627</b>	<b>58,0</b>	<b>63,8</b>	<b>176,7</b>	<b>1482,1</b>



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	

### 8-й день

ЗАВТРАК							
1.	262	Каша молочная манная	200	5,3	5,70	25,30	174,20
2.	83	Бутерброд с отварными мясопродуктами	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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>46,2</b>	<b>69,8</b>	<b>570,5</b>
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	Макароны 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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1130</b>	<b>37,50</b>	<b>19,76</b>	<b>114,40</b>	<b>848,9</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1680</b>	<b>63,4</b>	<b>66,0</b>	<b>184,2</b>	<b>1419,4</b>

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	
<b>9-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>30,6</b>	<b>30,1</b>	<b>106,6</b>	<b>666,2</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>36,87</b>	<b>35,72</b>	<b>172,80</b>	<b>830,5</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1670</b>	<b>67,4</b>	<b>65,8</b>	<b>279,4</b>	<b>1496,7</b>

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	
<b>10-й день</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>545</b>	<b>25,0</b>	<b>37,8</b>	<b>100,5</b>	<b>652,3</b>
<b>ОБЕД</b>							
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
		<b>ИТОГО:</b>	<b>1040</b>	<b>39,56</b>	<b>30,64</b>	<b>161,85</b>	<b>952,1</b>
		<b>ИТОГО за день:</b>	<b>1585</b>	<b>64,6</b>	<b>68,4</b>	<b>262,4</b>	<b>1604,4</b>