

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДАЮ:



ОСНОВНОЕ

(ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для пришкольных лагерей в летний оздоровительный период

(с 7 до 11 лет)

г. Черногорск, Республика Хакасия

возрастная категория с 7 до 11 лет

| № п/п | № сборника рецептур блюд 2011г. 2013г. | 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 пшеничная | 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

| № 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 куриная | 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 рецептов 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 |

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 | |

8-й день

| ЗАВТРАК | | | | | | | |
|----------------|-----|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
| 1. | 262 | Каша молочная манная | 200/10 | 5,3 | 5,70 | 25,3 | 174,20 |
| 2. | 83 | Бутерброд с отварными мясопродуктами | 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 | Макаронны 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 рецептов 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 |