

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 2
с УИОП пгт. Восточный



Л.В. Ушакова

Примерное меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей

Возрастная категория: с 7 до 11, с 11 лет и старше

Примерное меню завтраков питания

меню с 7 до 11 лет									
Прием пищи, наименование блюда									
1 неделя									
понедельник									
Завтрак	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)			
			Б	Ж	У				
каша манная молочная	19/2004	200	6,00	8,00	29,76	215,20			
сыр		40	9,35	12,00	0,00	148,40			
чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	3,70	53,00			
хлеб пшеничный		60	4,60	0,54	29,82	135,60			
ИТОГО			20,15	20,54	63,28	552,20			
Обед	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)			
			Б	Ж	У				
салат из белокочанной капусты	631/2004	60	1,27	5,00	6,20	67,05			
суп картофельный с горохом	139/2004	250	10,59	8,65	29,60	283,37			
зразы школьные с/с смет -томатным	159/2003	90	12,60	15,93	31,80	242,00			
макароны отварные	332/2004	150	5,50	4,17	33,33	185,83			
компот из яблок	631/2004	200	0,20	0,10	17,20	118,00			
хлеб ржаной		80	5,44	0,96	37,12	172,00			
ИТОГО			35,60	34,81	155,25	1068,25			
Всего:			55,75	55,35	218,53	1620,45			
вторник									
Завтрак	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)			
			Б	Ж	У				
каша овсяная молочная	311/2004	200/5	7,52	9,92	31,44	245,60			
яйцо вареное		40	5,10	4,60	0,30	63,00			
чай с лимоном	686/2004	200/7	1,50	1,30	15,90	81,00			
хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	29,82	135,60			
ИТОГО			18,68	16,36	77,46	525,20			
Обед	№ Рецепта	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)			
			Б	Ж	У				
опулец свежий нарезка		50	0,55	0,12	2,30	11,50			
борщ со свежей капустой сметаной	110/2004	250/10	10,80	13,80	24,50	256,70			
котлета рыбная с соусом томатным	388/2004	90-30	19,00	21,30	28,30	316,00			
рис отварной	297/2004	150	3,58	3,92	36,80	200,00			
компот из с/ фруктов	268/2004	200	0,00	0,00	10,00	119,00			
хлеб ржаной		60	4,10	0,72	27,80	129,00			
батон		40	3,04	0,33	19,88	90,40			
ИТОГО			41,07	40,19	149,58	1122,60			
Всего:			59,75	56,55	227,04	1647,80			

среда									
Завтрак									
каша рисовая	311/2004	200/5	8,20	12,50	30,50				108,00
какао с молоком	693/2004	200	3,60	3,60	22,80				135,00
батон с повидлом		30/30	2,83	0,85	36,50				160,00
хлеб пшеничный		30	2,43	0,25	14,90				67,80
ИТОГО			17,06	17,20	104,70				470,80
Обед									
рассольник ленинградский	132/2004	250/10	3,5	8,7	15,8				209
салат из свежих овощей	20/2004	60	1,80	3,60	8,40				73,00
шницель мясной	451/2004	90	14,60	13,10	12,50				327,00
пюре картофельное	203/2004	150	3,10	11,75	26,80				324,00
компот из сухофруктов	639/2004	200	1,00	0,05	27,50				110,00
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80				129,00
ИТОГО			24,60	29,20	103,00				963,00
Всего:			41,66	46,40	207,70				1433,80

четверг									
Завтрак									
омлет с маслом слив,	364/2003	120/5	8,36	9,61	23,29				233,80
сыр		30	9,40	12,00	0,00				148,40
чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,70	13,70				106,00
хлеб пшеничный		60	4,60	0,50	29,80				129,00
ИТОГО			22,56	22,81	66,79				617,20
Обед									
суп картофельный с мяс.фрикадельками	142/2004	250	6,20	6,00	44,60				243,00
помидор свежий		60	0,88	0,16	3,68				18,40
котлета из курицы	205/2004	90	13,50	19,30	13,90				284,40
греча отварная	297/2004	150	8,66	5,66	37,83				240,00
компот из кураги	630/2004	200	0,93	0,08	44,68				184,60
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80				129,00
ИТОГО			34,27	31,90	172,49				1099,40
Всего:			56,83	54,71	239,28				1716,60

пятница									
Завтрак									
каша ячневая молочная	302/2004	200/5	6,96	8,00	35,80				244,00
батон со сгущ. Молоком		30/30	2,80	3,90	36,50				160,00
напиток кофейный с молоком	690/2004	200	2,90	2,80	14,90				94,00
хлеб пшеничный		30	2,40	0,30	14,90				67,80
ИТОГО			15,06	15,00	102,10				565,80

Обед									
салат из свежей капусты с яблоком	44/2004	60	2,10	4,20	11,40				54,00
щи со свежей капустой	124/2004	250\10	9,60	12,50	7,40				171,00
плов с курой	382/2004	200	16,31	19,17	63,80				540,20
напиток лимонно-яблочный	631/2004	200	5,20	2,10	25,40				99,00
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80				129,00
батон пшеничный		40	3,00	0,33	19,90				90,40
Итого			40,31	39,00	155,70				1083,60
Всего:			55,37	54,00	257,80				1649,40

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(ккал)
		Б	Ж	

биточки мясные с/соусом томатным	451/2004	90/30	18,50	16,60	17,50	288,00
макароны отварные	332/2004	150	5,50	3,90	32,80	192,00
компот из свежих фруктов	631/2004	200	0,20	0,10	17,20	136,00
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80	129,00
хлеб пшеничный		40	3,00	0,30	19,90	90,40
Итого			34,68	27,86	133,78	1079,80
Всего:			49,91	40,15	237,88	1659,31
среда						
Завтрак						
каша овсяная молочная	311/2004	200/5	5,70	9,40	21,19	269,80
сыр		40	9,40	12,00	0,00	148,40
чай с лимоном	685/2004	200/7	1,30	1,50	15,90	89,00
хлеб пшеничный		60	4,50	0,45	29,80	173,50
Итого			20,90	23,35	66,89	680,70
Обед						
огурец консервированный		50	0,80	0,20	5,30	18,60
суп картофельный с рыбой	131/2004	250	6,34	11,73	16,56	228,40
кура тушеная с овощами	436/2004	250	23,40	25,80	23,00	429,00
компот из сухофруктов	630/2004	200	1,40	0,10	41,40	109,00
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80	129,00
хлеб пшеничный		40	3,00	0,30	19,90	90,40
Итого			39,04	38,83	133,96	1004,40
Всего:			59,94	62,18	200,85	1685,10

четверг						
Завтрак						
каша рисовая молочная	311/2004	200/5	8,20	12,50	30,50	208,00
батон со сгущенкой		30/30	2,80	3,90	36,50	160,00
напиток кофейный с молоком	690/2004	200	2,50	2,20	22,00	99,65
хлеб пшеничный		30	2,25	0,20	14,90	67,80
Итого			15,75	18,80	103,90	535,45
Обед						
салат из свежих помидор	42/2004	60	1,50	3,70	7,70	69,00
борщ со свежей капустой	110/2004	250/10	10,80	13,80	14,52	156,70
фрикадельки из кури	217/2008	90	14,60	16,30	8,70	240,00
капуста тушеная	534/2004	150	4,20	5,30	18,10	189,00
компот из с/фруктов	648/2004	200	0,00	0,00	10,00	119,00

хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80	129,00
хлеб пшеничный		40	3,00	0,30	19,90	90,40
итого			38,20	40,10	106,72	993,10
Всего:			53,95	58,90	210,62	1528,55
пятница						
Завтрак						
запеканка из творога со сгущ. Молоком	72/2002	120/20	7,80	9,80	37,93	228,50
чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,70	13,70	106,00
сыр		40	9,40	12,00	0,00	138,40
хлеб пшеничный		60	4,50	0,50	29,80	173,50
итого			21,90	23,00	81,43	646,40
Обед						
салат из свежей капусты с яблоком	19/2004	60	0,70	3,60	3,60	51,00
суп овощной	135/2004	250	5,87	9,87	16,50	178,70
гуляш из говядины	437/2004	50/50	20,50	20,50	13,80	289,00
рис отварной	297/2004	150	3,58	3,92	36,80	283,30
компот из кураги	639/2004	200	0,93	0,10	44,68	184,60
хлеб ржаной		60	4,10	0,70	27,80	129,00
итого			35,68	38,69	143,18	1115,60
Всего:			57,58	61,69	224,61	1762,00
Итого за 10 дней						
			544,57	540,18	2279,59	16310,61

Примечание:
 Для приготовления блюд используются:
 - соль йодированная
 - дрожжи йодированные
 - рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.
 В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены:
 1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
 2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
 3. Блюда из котлетной массы на натуральные

4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. По просьбе родителей

меню с 11 и старше

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя						
понеделник						
Завтрак						
каша манная молочная	311/2004	250/7	7,50	10,00	37,20	269,00
сыр порционно		50	11,70	15,00	0,00	185,50
чай с сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	13,70	81,00
хлеб пшеничный		80	6,08	0,72	39,76	180,80
итого			25,48	25,72	90,66	716,30
Обед						
салат из белокач капусты	43/2004	80	1,70	6,60	8,20	89,40
суп картофельный с бобовыми	139/2004	300	11,41	12,96	27,56	224,40
зразы школьные с/с смет/томатным	159/2003	100/50	14,00	17,70	13,10	369,00
макароны отварные	180/5	180	6,60	4,70	39,40	230,00
компот из свежих плодов	631/2004	200	0,20	0,10	17,20	68,00
хлеб ржаной		80	5,44	0,96	37,12	172,00

ИТОГО			39,35	43,02	142,58	1152,80
Всего:			64,83	68,74	233,24	1869,10

Вторник						
Завтрак						
каша овсяная молочная	311/2004	250/5	9,40	12,40	39,30	307,00
яйцо вареное		40	5,20	4,60	0,30	63,00
чай с лимоном	658/2004	200	1,50	1,30	15,90	81,00
хлеб пшеничный		80	6,10	0,70	39,80	180,80
Итого			22,20	19,00	95,30	631,80
Обед						
огурец свежий нарезка		80	0,88	0,16	3,68	18,40
борщ со свежей капустой	110/2004	300/10	10,80	13,60	14,52	256,80
котлета рыбная сс томатным	388/2004	100/50	19,00	21,30	18,30	366,00
каша рисовая рассыпчатая	297/2004	180	4,30	4,70	44,10	240,00
компот из с/фруктов	648/2004	200	0,00	0,00	10,00	119,00
хлеб пшеничный		40	3,05	0,35	19,90	90,40
хлеб ржаной		80	5,40	0,96	37,10	172,00
Итого			43,43	41,07	147,60	1262,60
Всего:			65,63	60,07	242,90	1894,40

среда							
Завтрак							
каша рисовая молочная	302/2004	300/7	7,20	10,00	30,10		321,00
батон с повидлом		40/40	3,46	1,20	38,60		213,30
какао с молоком	693/2004	200	3,60	6,60	22,80		135,00
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90		90,40
итого			17,36	18,20	111,40		759,70
Обед							
салат из свежих овощей	20/2004	80	0,80	4,70	3,60		61,00
рассольник ленинградский	132/2004	300/10	12,60	8,60	18,50		242,00
шницель мясной	451/2004	100	16,20	14,50	13,90		252,00
пюре картофельное	520/2004	180	3,70	8,90	38,40		211,50
компот из сухофруктов		200	1,40	0,10	21,40		109,00
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90		90,40
хлеб ржаной		80	5,40	0,96	37,10		172,00
итого			43,20	38,16	152,80		1137,90
Всего:			60,56	56,36	264,20		1897,60

Завтрак	четверг				

омлет с маслом	364/2003	150/7	10,44	12,00	29,20	292,20
сыр		50	11,70	16,00	0,00	185,50
чай с лимоном	658/2004	200	1,50	1,30	15,90	91,00
хлеб пшеничный		60	4,65	0,60	29,80	135,60
ИТОГО			28,29	29,90	74,90	704,30
Обед						
суп картофельный с мясными фрикадел	142/2004	300/35	7,20	7,60	53,50	291,60
котлета из курицы	205/2004	100	15,00	19,30	15,44	316,00
греча отварная	297/2004	180	10,40	6,80	45,40	288,00
компот из кураги	639/2004	200	0,93	0,10	44,60	184,60
хлеб ржаной		80	5,40	0,96	37,10	172,00
помидор свежий		80	0,90	0,16	3,68	18,40
ИТОГО			39,83	34,92	199,72	1270,60
Всего:			68,12	64,82	274,62	1974,90

пятница						
Завтрак						
каша ячневая молочная	302/2004	300/7	10,44	12,00	53,60	305,00
батон со стущ молоком		30/40	3,70	5,20	48,60	160,00
напиток кофейный с молоком	689/2004	200	2,50	2,20	22,00	99,70
хлеб пшеничный		60	4,70	0,60	29,80	135,60
ИТОГО			21,34	20,00	154,00	700,30
Обед						
салат из свежей капусты с яблоком	42/2004	100	1,90	4,60	9,60	86,20
щи по уральски	128/2004	300/10	2,20	6,60	8,50	224,00
плов с курицей	382/2004	300	24,46	28,75	63,80	540,20
напиток лимонно-яблочный	631/2004	200	0,20	0,10	25,40	99,00
хлеб ржаной		80	5,40	0,96	37,10	172,00
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90	90,40
ИТОГО			37,26	41,41	164,30	1211,80
Всего:			58,60	61,41	318,30	1912,10

Прием пищи, наименование блюда

2 неделя						
понеделник						
Завтрак						
каша пшеничная молочная	311/2004	300/5	17,70	13,44	50,52	368,40
яйцо вареное		40	5,10	7,42	6,05	43,00
чай с лимоном	658/2004	200/7	1,50	1,30	15,90	81,00
хлеб пшеничный		60	4,70	0,60	29,80	135,60

итого				29,00	22,76	102,27	628,00
Обед							
салат из свежей моркови с сахаром	711/1997	80		1,10	4,50	17,50	100,00
суп картоф. С макаронными изд.и курой	140/2004	300/25		3,20	3,00	22,60	243,00
кура отварная	487/2004	120		11,21	17,50	12,94	212,00
каша гречневая рассыпчатая	297/2004	180		10,40	9,40	45,40	288,00
сок		200		0,20	0,20	31,20	88,00
хлеб ржаной		80		5,40	1,00	37,10	172,00
хлеб пшеничный		60		4,70	0,60	29,80	135,60
итого				36,21	36,20	196,54	1238,60
Всего:				65,21	58,96	298,81	1866,60

вторник							
Завтрак							
каша Дружба молочная	187/2004	300/7		17,70	10,60	41,00	291,00
батон с джемом		40/40		3,50	1,20	38,60	213,30
какао с молоком	693/2004	200		3,60	3,60	22,80	135,00
хлеб пшеничный		40		3,10	0,40	19,90	90,40
итого				27,90	15,80	122,30	729,70
Обед							
огурц свежий		80		0,90	0,16	3,68	36,40
суп крестьянский	134/2004	300/10		2,50	9,10	14,90	226,00
биточки мясные с/с томатным	451/2004	100/50		16,20	19,70	23,90	252,00
макароны отварные	332/2004	180		6,60	9,70	39,40	230,00
компот из свежих фруктов	631/2004	200		0,20	0,10	17,20	136,00
хлеб ржаной		80		5,40	1,00	22,80	172,00
хлеб пшеничный		40		3,10	0,40	19,90	90,40
итого				34,90	40,16	141,78	1142,80
Всего:				62,80	55,96	264,08	1872,50

среда							
Завтрак							
каша овсяная молочная	311/2004	300/7		9,40	12,40	39,30	307,00
сыр		50		11,70	16,00	0,00	185,50
чай с/сахаром	685/2004	200		0,20	0,00	23,70	132,00
хлеб пшеничный		60		4,70	0,60	29,80	135,60
итого				26,00	29,00	92,80	760,10

Обед									
огурец консервированный									
суп картофельный с рыбой	131/2004	80	2,80	0,00	1,30				16,00
кура тушеная с овощами		300/25	6,24	11,73	26,56				228,40
компот из сухофруктов		300	13,50	21,10	52,84				389,80
хлеб ржаной	639/2004	200	1,40	0,10	41,40				177,90
хлеб пшеничный		80	5,40	1,00	22,80				172,00
		40	3,10	0,40	19,90				90,40
итого			32,44	34,33	164,80				1074,50
Всего:			58,44	63,33	257,60				1834,60

четверг									
Завтрак									
каша рисовая молочная	311/2004	300/7	13,53	15,66	38,13				293,21
батон со стуженным молоком		40/30	3,70	5,20	48,60				160,00
напиток кофейный с молоком	690/2004	200	2,50	2,20	22,60				137,90
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90				90,40
итого			22,83	23,46	129,23				681,51
Обед									
салат из свежих помидор	19/2004	80	0,90	4,50	4,50				63,00
борщ со свежей капустой	110/2004	300/10	10,80	13,80	24,50				256,80
фрикадельки из кури	217/2008	100	14,60	16,30	28,70				340,00
капуста тушеная	534/2004	180	5,00	6,30	31,70				216,00
компот из сухофруктов	648/2004	200	0,00	0,00	20,00				119,00
хлеб ржаной		80	5,40	1,00	22,80				172,00
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90				90,40
итого			39,80	42,30	152,10				1257,20
Всего:			62,63	65,76	281,33				1938,71

пятница									
Завтрак									
запеканка из творога со сгущ. молоком	241/2004	150/30	16,30	12,30	37,80				285,70
чай с/сахаром	685/2004	200	0,20	0,00	13,70				106,00
хлеб пшеничный		60	4,70	0,60	29,80				135,60
сыр		60	11,70	14,40	0,00				185,50
итого			32,90	27,30	81,30				712,80
Обед									
салат из свежей капусты с яблоком	42/2004	80	1,80	4,60	19,60				87,00
суп овощной	135/2004	300	2,20	5,10	22,80				105,60
гуляш из говядины	437/2004	75/50	22,90	22,90	24,00				388,70
рис отварной	297/2004	180	4,30	4,70	44,10				240,00
компот из кураги	639/2004	200	0,93	0,10	44,70				184,70
хлеб ржаной		80	5,40	1,00	22,80				172,00
хлеб пшеничный		40	3,10	0,40	19,90				90,40

итого					40,63	38,80	197,90	1268,40
Всего:					73,53	66,10	279,20	1981,20
Итого за 10 дней					640,35	621,51	2714,28	19041,71

Примечание:

Для приготовления блюд используются:

- соль йодированная
- дрожжи йодированные
- рекицен "РД"

При составлении меню использована нормативная документация: сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В примерном меню допускается замена продуктов, блюд и кулинарных изделий на другие при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

Допускаются замены :

1. Гарниры из овощей на гарниры из макаронных изделий или круп
2. Блюда из птицы на блюда из мяса и наоборот
3. Блюда из котлетной массы на натуральные
4. Напитки на компоты из замороженных ягод и других продуктов
5. С 1 марта салаты из овощей урожая прошлого года на салаты из овощей после термической обработки
6. По просьбе родителей