

СОГЛАСОВАНО:
Директор МКОУ «Покровская основная
общеобразовательная школа»
Приказ _____ от _____ г.
Г.М.Васюнина



УТВЕРЖДАЮ:
Начальник летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием детей
_____ Масютина А.С.

**Примерное 10 дневное меню
с двухразовым питанием в лагере с дневным пребыванием детей
при МКОУ «Покровская основная общеобразовательная школа»**

День п/п	№ рецепта по сборнику	МЕНЮ	Витамин С	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калори- ности кка
1 день	302	Каша манная молочная с маслом		200/10	4,8	8,2	30,4	220
	694	Какао на молоке		200	4,7	5,0	31,8	187
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	1	Бутерброд с маслом		1/25	1,1	0,9	6,8	115
		Фрукты свежие		100	0,8	0,2	7,5	38
		Всего завтрак			13,5	15,2	92	635
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	110	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом		250/50	9	5,2	13,1	106
	511	Макаронные изделия отварные		150	13,16	14,03	86,9	504,7
	431	Тефтели		80/80	11,78	12,91	14,9	223
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	632	Компот из сухофруктов	20/2 5	200	0,6	0	31,4	124
		Кондитерские изделия		50	0	0	41,2	165
		Всего обед			43,9	35,14	237,6	1389,
		ИТОГО						2024,
2 день		Завтрак						
	510	Оладьи со стуженым молоком		100/15	15,8	25,0	8,8	261
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	3	Бутерброд с сыром		1/35	4,7	7,9	7,3	123
	685	Чай с сахаром	20/25	200/15	0,2	0	15,0	58
		Фрукты свежие		100	1,1	0,3	23	89
		Кондитерские изделия		50	0	0	41,5	165
		Йогурт		100	4,0	4,2	16,2	118

		Всего завтрак			27,9	38,3	127,3	889
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	139	Суп гороховый с мясом		250/50	6,2	5,6	22,3	167
	520	Картофельное пюре		200	4,2	10,0	42,3	252
	431	Котлета мясная		100	15,9	9,2	8,6	150
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	642	Кисель	20/2 5	200	1,4	0	29	121
		Всего обед			37,1	27,8	152,3	957
		ИТОГО						1846
3 день		Завтрак						
	216	Каша овсяная на молоке		200	5,1	7,1	26,1	252
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	1	Бутерброд с маслом		1/20	1,1	9,0	6,8	115
		Фрукты свежие		150	1,4	0,3	12,2	64
		Кондитерские изделия		80	0	0	83	165
		Чай с сахаром	20/2 5	200/15	0,2	0	15	58
		Всего завтрак			9,7	17,3	158,9	729
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	132	Рассольник с мясом и сметаной		250/70/ 10	2,5	2,5	14,5	175
	297	Каша гречневая рассыпчатая		200	9,3	10,5	45,3	313
	431	Тефтели мясные с подливой		80/80	11,78	12,91	14,9	223
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	98
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	632	Компот из сухофруктов	20/2 5	200	0,6	0	31,4	124
		Всего обед			33,58	28,91	156,2	1032
		ИТОГО						1761
4 день		Завтрак						
	510	Каша рисовая молочная		200	3,0	8,0	31,6	218
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	694	Какао с молоком		200	4,7	5	31,8	187
		Кондитерские изделия		80	3,3	0	36	145
		Фрукты		150	1,1	0	14,7	62
		Всего завтрак			14,2	8,9	129,4	687
		Обед						
		Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	14
	124	Щи из свежей капусты с		250/50	2,3	4,3	10,0	148

		картофелем и мясом						
	431	Плов из птицы		260	25,38	21,25	44,61	471,25
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Сок фруктовый		200	1	0	21,2	88
		Всего обед			37,68	28,5	124	964,25
		ИТОГО						1651,25
5 день		Завтрак						
	302	Омлет натуральный		200	18,99	28,32	3,51	345,9
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	3	Бутерброд с сыром		1/35	4,7	7,9	7,3	123
	691	Кофейный напиток на сгущенном молоке		200	1,4	1,8	21,8	110
		Йогурт		100	4,0	4,2	16,2	118
		Фрукты свежие		100	0,3	0	5,2	25,3
		Всего завтрак			31,49	43,12	69,51	797,2
		Обед						
		Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	14
	110	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)на курином бульоне		200	4,9	4,22	13,06	107,8
	492	Рыбная котлета		100	7,9	12,3	26,4	241
	332	Рис отварной		200	6,8	12,2	45,6	136
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Кондитерские изделия		60	4,9	11,6	32,0	212
	642	Кисель	20/2 5	200	0	0	26	106
		Всего обед			33,5	43,2	191,26	1059,8
		ИТОГО						1857
6 день		Завтрак						
	302	Пельмени отварные с маслом		200/10	5,3	9,2	31,8	198
		Хлеб пшеничный		30	4,2	1,8	31,0	149
	694	Какао с молоком		200	4,7	5,0	31,8	187
		Фрукты свежие		150	1,7	0	22,1	93
		Всего завтрак			15,9	16,0	116,7	627
		Обед						
		Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	14
	124	Борщ со свежей капустой и мясом		250/50	12,5	12	125	219
	291	Плов с мясом цыпленка		150/70	20,3	17,0	35,7	377
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Сок натуральный		200	1,0	0	21,2	88
		Кондитерские изделия		60	0,5	0,1	47,9	196
		Всего обед			41,2	31,1	262,5	1062
		ИТОГО						1689

7 день		Завтрак						
	302	Булочка школьная		60	5,5	2	37,4	189
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	1	Бутерброд с маслом		1/25	1,1	9,0	6,8	115
		Чай с сахаром	20/2 5	200/15	0,2	0	15	58
		Йогурт		100	4,0	4,2	16,2	118
		Фрукты свежие		150	1,2	0	10,7	57
		Всего завтрак			14,1	16,1	101,6	612
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	138	Суп рисовый с мясом		250/50	8,6	8,9	14,3	154
	520	Картофель тушеный с мясом		200/50	26,86	30,19	42,25	547,56
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
		Сок натуральный		200	1,0	0	21,2	88
		Кондитерские изделия		50	0,8	0,1	79,8	32,6
		Всего обед			46,66	42,2	207,6	1089,2
		ИТОГО						1701,2
8 день		Завтрак						
	302	Каша пшенная молочная с маслом		200/10	5,3	9,2	31,8	198
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	3	Бутерброд с сыром		1/35	4,7	7,9	7,3	123
		Кофейный напиток на молоке		200	5,5	5,0	22,7	140,8
		Фрукты свежие		150	1,2	0	10,7	57
		Всего завтрак			18,8	23	88	593,8
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	104	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250/35	7,3	5,7	17,0	148,5
	431	Голубцы ленивые		250	31,73	26,56	55,76	589,06
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Кондитерские изделия		50	3,9	2,4	37,5	183
		Кисель	20/2 5	200	0	0	26	106
		Всего обед			52,33	37,66	186,4	1293,56
		ИТОГО						1887,36
9 день		Завтрак						
	302	Оладьи со сгущенным молоком		100/15	15,8	25,0	8,8	261
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	1	Бутерброд с маслом		1/25	1,1	9,0	6,8	115

		Чай с сахаром	20/2 5	200/15	0,2	0	15,0	58
		Йогурт		100	4,0	4,2	16,2	118
		Фрукты свежие		150	0,9	0	8,1	63
		Всего завтрак			24,1	39,1	70,4	690
		Обед						
		Овощи свежие		100	0,7	0,1	1,9	14
	115	Гороховый суп с мясом		250/50	5,5	5,3	16,3	135
		Плов с мясом цыпленка		150/70	20,0	17,0	36,0	261
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	632	Компот из свежих фруктов		200	0,2	0	27,2	110
		Кондитерские изделия		50	0	0	83	165
		Всего обед			34,7	25,2	210,7	928
		ИТОГО						1618
10 день		Завтрак						
		Каша молочная «Дружба» с маслом		200	10,0	1,5	58,9	313
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
	3	Бутерброд с сыром		1/35	4,7	7,9	7,3	123
	694	Какао с молоком		200	4,7	5,0	31,8	187
		Фрукты свежие		150	1,2	0,3	11,0	57
		Всего завтрак			18	73,6	65,6	755
		Обед						
		Овощи свежие		100	1,1	0,2	3,8	24
	103	Суп с макаронными изделиями с мясом		250/50	17,7	14,8	39,1	164,8
	520	Картофельное пюре		200	4,2	10	29	252
	431	Котлета мясная		100	7,9	11,1	8,0	167
		Хлеб серый формовой		30	6,2	1,9	30,8	168
		Хлеб пшеничный		30	2,1	0,9	15,5	75
		Сок фруктовый		200	1,0	0	21,2	88
		Кондитерские изделия		60	4,9	11,6	32	212
		Всего обед			45,1	50,5	179,4	1150,8
		ИТОГО						1905,8

При составлении меню были использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», Москва – 2004 г.