Согласовано

Начальник территориального отдела

Роспотребнадзора по Тульской обл. в Ефремовском, Воловском,

Каменском и Куркинском районах

_____ Е.И Загатин

Утверждаю:

Директор МОУ « Крестовская СОШ»

_____Л,А,Семкина

«23» апреля _ 2018г

Примерное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей на базе МОУ «Крестовская СОШ»

Меню составлено на основе : «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. академика Е.А. Васнера
5-ое издание, переработанное и дополненное.
Пермь 2013г
Составители: проф .А.Я. Перевалов, доцент Н. В .Тапешкина, доцент Л.С. Коровка и др.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	
1-день						
ЗАВТРАК						
112	Банан	185	2,78	0.93	38,85	177,60
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8.25	0,08	74.8
262	Каша манная молочная жидкая	200	6.2	7.46	36,86	215.4
100	Сыр порционно	20	5.12	5.22	0,00	68.6
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2,7	15.9	79.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0,7	20,3	89.6
	Всего за завтрак:		19.8	15.26	105.91	705.0
ОБЕД						
19	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5.1	3.6	64.0
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.75	4.98	7.78	83.0
404	Куры отварные	100	23.1	15.96	0.56	238.0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.97	10.99	51.87	353.85
503	Кисель плодово _ягодный из концентрата с витамином С	200	1.4	0,00	0.00	122.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0,7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	06	24.96	124.8
	Всего за обед:		45.17	38.33	108.75	1105.25
ПОЛДНИК						
112	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95
517	Йогурт молочный мдж 2,5	150	4,20	3,75	15,75	114,00
518	Яблочно абрикосовый сок	200	0.4	0,00	28.00	116.0
	Печенье сахарное	15	1.13	1.47	11.16	62.55
	Всего за полдник:		6.77	5.96	17.04	379.5
	Всего за 1 день:		71.74	59.55	281.7	2249.75

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
2-день						
ЗАВТРАК						
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8.25	0,08	74.8
112	Груша	200	0,8	0,47	21,5	94
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11.66	25.06	226.2
100	Сыр порционно	20	5.12	5.22	0,00	68.6
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15.9	79
	Всего за завтрак:		66.02	31.5	93.34	689.2
ОБЕД						
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.0	10.2	3.5	136.0
144	Суп гороховый с курицей	250	2.3	4.25	15.13	108.0
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9.7	5.2	2.9	194.0
291	Макаронные изделия отварные	200	7.98	0.94	40.66	202.86
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0.1	0,00	15.0	60.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0.6	24.96	124.8
	Всего за обед :		27.13	21.89	122.45	690.16
ПОЛДНИК						
112	Банан	200	3,00	1,00	42	192
112	Апельсин	185	1,67	0,37	14,99	79,55
517	Йогурт молочный мдж 2,5	100	2,80	2,50	10,50	76,00
518	Персиковый сок	200	1.0	0.00	25.4	110.0
	Пряники сырцовые	20	3,15	1,05	37,8	137,00
	Всего за полдник :		8.82	2.42	120.19	518.0
	Всего за 2-й день:		108.27	55.81	335.98	2122.46

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	
3-день						
ЗАВТРАК						
17	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100	0,7	10.1	2	102.0
100	Сыр порционно	20	5.12	5.22	0,00	68.6
301	Омлет натуральный , запечённый	200	18.46	24.83	4.16	287.82
108	Батон «Умница»	35	2,45	0,70	20,3	89.6
496	Какао на молоке	200	3.6	3.3	25,00	144.0
109	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	92,80
	Всего за завтрак :		30,97	44.59	69.58	862.62
ОБЕД						
15	Салат из редиса	100	1.1	10.1	3.6	110.0
126	Борщ из свежей капусты	250	1.65	4.85	7,80	78.25
405	Курица в соусе с томатом	100	13.15	11.9	3,54	154.0
429	Картофельное пюре	200	4.38	9.24	22.9	194.1
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,1	0,00	15,00	60.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0,7	20,3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,66	24,96	124,8
	Всего за обед :		26.45	42.41	97.3	846.65
ПОЛДНИК						
112	Яблоко	185	0,74	0,56	19,06	86,95
518	Сок Нектар из ягод и фруктов	200	0.4	0.0	23	92.0
	Плюшка Московская	100	7,6	8,9	56,1	335
	Всего за полдник :		8.74	8.26	98.06	513.95
	Всего за 3-й день :		66.81	95.26	268.94	2278.76

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	
4-день						
ЗАВТРАК						
291	Макаронные изделия отварные с тёртым сыром	200	7.5	5.42	37.75	390.83
108	Батон «Умница»	35	2,45	0,7	20,3	98,35
518	Абрикосовый сок	200	0.4	0,00	28.0	116.0
112	Яблоко	200	0.74	0.74	18.13	91.95
	Всего за завтрак :		11.09	6.86	94.13	601.23
ОБЕД						
22	Салат из свежих помидор с раст. маслом	100	1,64	6,10	3.5	132,0
153	Суп картофельный с крупой и рыбой из консервов	250	9.23	7,13	16.05	176.25
412	Котлета рубленая куриная припущеная	100	13.6	9.2	8.4	284.0
423	Капуста тушеная	200	7.77	7.56	8.19	246.3
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0.10	0,00	15.05	61.83
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20,3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24,96	124,80
	Всего за обед :		42.75	35.55	96.45	1036.63
ПОЛДНИК						
112	Апельсин	200	1,67	0,37	14,99	62.0
	Йогурт молочный мжд 2,5	250	4,20	3,75	15,75	234,00
507	Компот из свежих яблок	200	0.5	0.2	23.1	96
590	Печенье сахарное	20	1.5	1,96	14.88	83.4
	Всего за полдник :		7.57	6.28	68.72	455.4
	Всего за 4 –й день :		61.41	48.69	259.3	2161.26

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	

5-день

ЗАВТРАК

112	Банан	200	2,78	0,93	38,85	177,60
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8.25	0,08	74.8
313	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	31.2	32.76	31.07	552.5
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2,70	15.9	79.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
	Всего за завтрак:		39.68	45.34	106.2	973.5

ОБЕД

1	Салат из белокочанной капусты с луком	100	1.1	6.1	3.7	65.0
149	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.2	2.95	14.7	194.25
343	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.31	5.0	4.4	100.0
414	Рис отварной	200	5.12	8.5	47.33	286.44
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,1	0,00	15.0	61.83
108	Батон «Умница»	35	2.45	0,82	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24.96	124.8
	Всего за обед:		23.88	23.85	230.4	921.92

ПОЛДНИК

112	Яблоко	200	0,74	0,74	18.13	86.95
	Плюшка «Московская»	100	7.0	8.0	5.60	163,00
518	Виноградный сок	200	0,6	0,00	24.6	104.0
	Всего за полдник:		10.01	9.11	55.66	442.17
	Всего за 5- ый день:		71.9	77.03	370.43	23282.79

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.	Энергетическая

рец.			белки	жиры	углеводы	ценность , ккал

6-ой день

ЗАВТРАК

112	Нектарин	185	1,67	0,37	21,83	88,80
100	Сыр (порциями)	20	5.12	5.22	0,00	68.8
165	Суп молочный с мак. изделиями	200	5.7	5.26	18.98	196.0
496	Какао на молоке	200	3,6	3,3	24,30	144.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
	Всего за завтрак:		18.54	14.85	85.41	687.2

ОБЕД

18	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,9	5.1	3.6	102,0
142	Щи из свежей капусты	250	1.6	5.07	17.05	190.25
405	Курица в соусе с томатом	100	18.28	20.63	3,65	264.0
426	Картофель отварной	200	3.8	9.8	25.4	204.0
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,10	0,00	15.00	60.00
108	Батон «Умница»	35	2,45	0,7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24.96	124.8
	Всего за обед:		30.24	41.9	109.96	1176.65

ПОЛДНИК

112	Апельсин	150	0,90	0.20	8,10	43,00
518	Персиковый сок	200	0.6	0.00	33.0	136.0
	Пряники сырцовые	20	3,15	1,05	37,80	173,00
	Йогурт мдж 2.5	100	2.8	2.5	10.5	76.0
	Всего за полдник:		4.65	1.25	78.9	352.0
	Всего за 6-ой день:		54.69	58.0	275.27	2091.85

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	

7-ой день

ЗАВТРАК

100	Сыр (порциями)	20	5.12	5,22	0,00	72,80
313	Запеканка из творога со сливочным маслом	200	31.2	32.76	31.07	552.5
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15.9	79.0
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
	Всего за завтрак:		41.97	41.38	67.27	793.9

ОБЕД

62	Салат из моркови с курагой	100	1.9	10.1	5.9	122.0
144	Суп гороховый с курицей	250	2.3	4.25	15.13	108.0
412	Котлета рубленная куриная припущенная	100	13.6	9.2	8.4	184.0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.4	10.46	49.44	337.4
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0.1	0,00	15.0	61.83
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24.96	124.8
	Всего за обед:		35.35	35.31	138.83	915.63

ПОЛДНИК

112	Груша	200	0.8	0,47	21.5	94.0
112	Персик	185	1,67	019	20,35	85,10
	Йогурт идж 2.5	100	5,60	5,40	20,40	162,40
	Печенье сдобное	50	3,20	8,40	34,25	225,50
	Всего за полдник:		10,93	14,33	86,85	527,05
	Всего за 8-ой день:		48.25	38.02	293.5	2236.58

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.	Энергетическая

рец.			белки	жиры	углеводы	ценность , ккал
8-ой день						
ЗАВТРАК						
112	Мандарин	185	1,48	0,37	13,88	70,30
105	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8.25	0,08	74.8
266	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	7.16	9.4	28.8	228.4
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	203	89.6
501	Кофейный напиток на молоке	200	0,32	2.7	15.9	79.0
300	Яйцо	1шт	5,1	4.6	0,3	63.0
	Всего за завтрак:		19.44	26.02	79.26	606.1
ОБЕД						
6	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	1.1	10.1	2.0	132.0
131	Свекольник на курином бульоне с мясом со сметной	250	2,76	4.45	12.03	197.0
404	Куры отварные	100	23.1	15.96	0.56	238.0
291	Макаронные изделия отварные	200	7.98	0.94	40.66	202.47
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24.96	124.8
	Всего за обед:		40.11	32.75	115.51	1044.15
ПОЛДНИК						
112	Яблоко	185	0,74	0,74	18,13	86,95
112	Абрикос	185	1,67	0,19	19,98	75,85
	Йогурт молочный мжд 2,5	115	3,22	2.88	12.08	87,40
505	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0,00	0,60	122.0
541	Ватрушка с творогом	90	11,0	9.0	34,58	227.0
	Всего за полдник:		18.03	12.81	85.37	599.2
	Всего за 7-ой день:		77.58	71.58	280.14	2249.45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	
9-ый день						
ЗАВТРАК						
17	Салат из свежих огурцов с раст. маслом	100	0,7	10.1	2.0	102.0
100	Сыр (порциями)	20	5.12	5,22	0,00	68.6
301	Омлет натуральный запеченный	200	18.46	24.83	4.16	287.82
108	Батон «Умница»	35	2,45	0,7	20,3	89.6
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15.9	79.0
	Всего за завтрак:		29.93	43.55	42.34	627.02
ОБЕД						
15	Салат из редиса	100	1.6	5,10	5.7	75.0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.7	2,85	18.8	111.25
342	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9.28	5.63	3.65	164.0
414	Рис отварной	200	5.12	8.5	47.33	286.44
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,1	0,00	15,00	61.83
108	Батон «Умница»	35	2,45	0,7	20,3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,66	24,96	124,8
	Всего за обед:		22.85	23.44	135.74	912.92
ПОЛДНИК						
	Апельсин	185	1,67	0,37	14,99	79,55
507	Компот из свежих фруктов	200	0.5	0.2	23.1	96.0
528	Блинчики со сметаной	200	12,5	19,8	47,9	388
	Всего за полдник:		14.67	20.37	85.99	563.55
	Всего за 9-ый день:		67.45	89.36	264.03	2103.49

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва в г.			Энергетическая ценность , ккал
			белки	жиры	углеводы	
10-ый день						
ЗАВТРАК						
112	Яблоко	185	0,74	0,74	18.13	86.95
503	Йогурт молочный мдж 2.5	150	4.2	3.75	15.75	114.0
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8.62	32,4	229.4
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
501	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	15,9	79.0
	Всего за завтрак:		16.13	16.47	88.48	598.95
ОБЕД						
2	Салат витаминный	100	1.1	10.1	10.6	138.0
126	Борщ на из свежей капусты	250	1.65	4.85	7.8	78.25
291	Макаронные изделия отварные	200	7.77	7.56	8.19	246.3
412	Биточки из мяса кур припущенные	100	13.6	9.2	8.4	284.0
493	Чай с сахаром и витамином С	200	0,10	0,00	24,60	104,00
108	Батон «Умница»	35	2.45	0.7	20.3	89.6
109	Хлеб ржаной	60	3.6	0,6	24,96	124,80
	Всего за обед:		30.16	20.37	135.44	1064.95
ПОЛДНИК						
112	Апельсин	200	1,67	0,37	14,99	79,55
112	Банан	200	2.78	0.93	38.85	177.6
505	Кисель плодово-ягодный	200	1.4	0,00	0.6	122.0
	Плюшка «Московская»	100	7.0	8.0	5.6	163,00
	Всего за полдник:		7.25	9.3	12.04	432.1
	Всего за 10-ый день:		53.54	9.14	235.96	2096.0