



**Десятидневное меню МБОУ ТР Василёвская НОШ  
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием**

День	№ п/п	№ рецептур	Наименование готовых блюд	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность к/кал	
					Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>									
<b>1 день</b> завтра	1.	536	Сосиски отварные	2 шт.	14,0	14,5	0	240	
	2.	708	Капуста тушенная	100	2,54	3,64	10,78	68,94	
	3.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	
	4.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	
			<b>Итого:</b>			21,45	19,7	50,88	518,34
<b>1 день</b> обед	6.	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	100	0,8	0,1	3,4	14,0	
	7.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	31,1	188,4	
	8.	591	Гуляш из курицы	105 (50/75)	16,13	18,34	4,7	201,5	
	9.	688	Макаронные изделия отварные	180	5,93	4,11	39,51	280,76	
	10.		Напиток из сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0	
	11.		Хлеб пшеничный	20	1,71	0,6	9,96	52,4	
	12.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4	
	13.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	66,0	
			<b>Итого</b>			32,39	29,83	156,97	1029,46
			<b>Всего за 1 день</b>			<b>53,84</b>	<b>49,53</b>	<b>207,85</b>	<b>1547,8</b>
	<b>2 день</b>								
	<b>2 день</b> завтрак	14.	176	Каша рисовая вязкая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
		15.		Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
16.		944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0	
17.			Изделие кондитерское	50	3,12	2,32	20,6	150,4	
18.			Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	
			<b>Итого</b>			15,23	16,46	94,9	676,96
19.		71	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5	
20.		208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	4,84	23,6	144,6	
22.		626	Тушеный картофель с мясом и маслом	75/180/4	24,76	26,93	35,8	500,3	
23.			Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0	
24.			Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8	
25.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4		

26.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	<b>Итого</b>			37,73	34,09	144,16	1036,6
<b>Всего за 2 день</b>				<b>52,96</b>	<b>50,55</b>	<b>239,06</b>	<b>1713,56</b>

### 3 день

3 день Завтрак	27.	239 (2011г)	Блины со сгущенным молоком	200/20	20,88	19,41	44,82	436
	28.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	<b>Итого</b>				24,64	22,61	71,52	586,8
3 день обед	29.	71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	70	0,56	0,07	2,72	11,2
	30.	204	Суп картофельный с рисом	250	3,74	3,44	28,0	146
	31.	138	Тушеная капуста	100	3,02	8,11	22,14	172,16
	32.	959	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	33.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	34.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	35.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	<b>Итого</b>				32,32	31	164,16	1126,9
<b>Всего за 3 день</b>				<b>56,96</b>	<b>53,61</b>	<b>235,68</b>	<b>1713,7</b>	

### 4 день

4 день завтрак	36.	235	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,03	20,72	122,5	
	38.	8	Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2	
	39.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116	
	40.		Кондитерские изделия	40	1,16	4,28	30,64	158,4	
	41.		Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
		<b>Итого</b>				22,69	24,53	93,02	591,1
	43.	71	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5	
	44.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0	
	45.	611	Котлеты домашние	100 (2/50)	16,7	18,35	19,45	312,6	
	46.	694	Пюре картофельное	180	4,38	8,83	25,16	180,5	
	47.		Напиток из сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0	
	48.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8	
	49.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4	
	50.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0	
	<b>Итого</b>				32,19	34,12	155,19	1068,8	
<b>Всего за 4 день</b>				<b>54,88</b>	<b>58,65</b>	<b>248,21</b>	<b>1659,9</b>		

### 5 день

5 день завтрак	51.	443	Омлет, омлет натуральный сваренный на пару с вареной колбасой	130/5	14,63	15,08	11,44	317,9
	52.	71 (2005г)	Овощи свежие - нарезка	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	53.	944	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	17,7	91,0
	54.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131

55.		Кондитерские изделия	40	1,6	1,4	37,0	191
	<b>Итого</b>			20,92	20,18	94,54	775,4
58.	71 (2005г)	Овощи свежие - (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
59.	187	Щи из свежей капусты	250	2,52	5,94	11,78	110,8
60.	252 (2011г)	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100/100	20,56	15,16	4,96	230,2
61.	681	Каша гречневая - гарнир	150	4,53	9,82	22,25	188,6
62.		Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
63.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
64.		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
65.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	<b>Итого</b>			37,2	33,24	123,75	921,3
<b>Всего за 5 день</b>				<b>58,12</b>	<b>53,42</b>	<b>218,29</b>	<b>1696,7</b>

**6 день**

6 день завтрак	66.	1007	Каша геркулесовая на молоке	200	6,441	8,034	36,468	244,79
	67.		Сыр порциями	15	3,91	4,93	0	61,2
	68.	8	Хлеб пшеничный	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2
	69.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	70.		Кондитерские изделия	50	0,4	0	29,8	154,0
		<b>Итого</b>			18,31	19,34	90,97	604,59
	72.	71 (2005г)	Овощи свежие -(порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	73.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
	74.	614	Котлета, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88
	75.	694	Пюре картофельное	100	3,19	3,6	15,58	102,5
	77.	352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20
	78.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	79.		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,6	27,6	10,0
80.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0	
	<b>Итого</b>			37,78	36,32	153,39	975,2	
<b>Всего за 6 день</b>				<b>58,77</b>	<b>63,0</b>	<b>243,29</b>	<b>1609,2</b>	

**7 день**

7 день завтрак	81.	390	Каша молочная из манной крупы с сахаром и маслом	200/15/ 10	5,62	8,55	40,05	272,6
	83.	8	Хлеб пшеничный с вареной колбасой	20/20	7,46	6,38	9,7	84,2
	84.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	85.		Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
		<b>Итого</b>			22,09	24,21	84,15	599,5
7 день обед	86.	71	Овощи свежие - (порционная нарезка)	80	0,8	1,1	3,4	14,0
	87.	208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,38	2,84	23,6	144,6
	88.	601	Плов из мяса курицы	75/180	25,45	29,25	50,14	554,7
	89.		Сок фруктовый	200	0	0	30,7	128,0
	90.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8

91.		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,6	27,6	10,0
92.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		<b>Итого</b>		39,31	34,99	171,8	1032,1
<b>Всего за 7 день</b>				<b>61,4</b>	<b>59,2</b>	<b>255,95</b>	<b>1631,6</b>

### 8 день

94.	681	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200\10	7,51	11,72	37,05	295,0
95.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
96.		Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
		<b>Итого</b>		19,04	13,61	64,3	486,4
98.	71	Овощи свежие - (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
99.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
100.	619	Тефтели мясные в соусе	4шт/по30/100	17,42	24,3	11,9	396,5
101.	692	Макароны отварные	100	3,40	10,00	19,00	137,6
102.		Напиток из сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0
103.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
105.		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,6	27,6	10,0
106.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
		<b>Итого</b>		34,6	36,36	148,56	1009,1
<b>Всего за 8 день</b>				<b>54,28</b>	<b>53,17</b>	<b>216,36</b>	<b>1538,8</b>

### 9 день

9 день завтрак	107.	390	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром и маслом	200/15/ 10	7,92	8,72	37,2	244,0
	108.		Сыр порциями	15	3,91	4,93	0	61,2
	109.	959	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	110.		Кондитерские изделия	40	1,6	1,4	37,0	191
	111.		Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
			<b>Итого</b>		19,12	19,0	113,3	712,5
	113.	71	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
	114.	591	Щи с капустой и картофелем	250	2,52	4,65	19,12	150,0
	115.	127	Котлета, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,40	94,88
	116.	694	Пюре картофельное	100	2,19	3,6	15,58	122,5
	118.	352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20
	119.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	120.		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,6	27,6	10,0
121.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0	
		<b>Итого</b>		35,35	35,81	143,4	913,3	
<b>Всего за 9 день</b>				<b>54,57</b>	<b>54,81</b>	<b>256,7</b>	<b>1625,8</b>	

### 10 день

10 день завтрак	122.	469	Запеканка из творога со сметаной	180/30	20,7	18,89	29,39	420,0
	123.	943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	124.		Кондитерские изделия	40	0,4	0	29,8	154,0
		<b>Итого</b>		21,2	18,89	74,19	634,4	
10 день	125.	71 (2005г)	Овощи свежие - (порционная нарезка)	60	0,6	0	2,9	15,8

126.	206	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
127.	478	Мясо птицы	100	20,38	25,85	45,58	265,3
128.	716	Рагу овощное с мясом птицы	180	3,58	12,46	35,7	312,7
129.		Сок фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
130.		Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
131.		Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,6	27,6	10,0
132.		Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
	<b>Итого</b>			<b>36,5</b>	<b>31,58</b>	<b>154,74</b>	<b>895,0</b>
	<b>Итого за 10 день</b>			<b>57,7</b>	<b>50,47</b>	<b>228,9</b>	<b>1549,4</b>
	<b>Всего за 10 дней</b>			<b>510,52</b>	<b>546,41</b>	<b>2350,29</b>	<b>16286,46</b>
	<b>Итого в день</b>			<b>56</b>	<b>54</b>	<b>229</b>	<b>1603</b>

Составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный. 2003 г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011 г.;
- справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.П. Волгарева 1987г.