

Согласовано:
Руководитель
ЛОУ с дневным пребыванием детей
МКОУ «СОШ» № 1
г. Спас- Деменск Калужской обл.
Батышева М.В.



Утверждено:
Председатель правления
Спас - Деменского райпо
Ермаченков В.В.



Меню приготовляемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетичес кая ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День первый Завтрак.	Завтрак:						
	Макароны с сыром	220	8	11	47	333	№332, №333
	Какао	200	5	4	44	278	№693
	Фрукт (банан)	100	26	35	56	356	
	Итого завтрак:	за 520	39	50	147	967	
	Обед:						
День первый Обед.	Суп лапша — домашняя с филе куриным	250/25	20	19	37	358	№148
	Котлета куриная	100	21	23	40	327	№469
	Картофельное пюре	200	3	8	24	268	№520
	Кисель	200	6	8	219	344	№648
	Хлеб	60г (2кусочка)	7	3	9	130	
	Итого за обед.	835	57	61	233	1427	
	Итого за завтрак и за обед	1355	96	111	380	2394	



**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетическа я ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День второй . Завтрак.	Завтрак:						
	Каша гречневая с сахаром	200/10/10	17	20	88	354	№510, №511
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9	3	26	58	№684, №685
	Итого за завтрак :	442	26	23	114	412	
	Обед:						
День второй. Обед.	Нарезка из свежих огурцов	100	5,4	14,2	7,2	199	№16
	Борщ свежей капусты с фрикадельками	250	9,3	7,27	11,92	265	№110
	Фрикадельки 25г для первого блюда.	25	8,6	6,9	4,4	105	№ 31
	Шницель из говядины	100	01.05.52	10.86	86.0	287	№462
	Гарнир отварной рис	200	15	20	33	321	№ 511
	Компот	200	10	0,06	35,2	110	№639
	Хлеб	60г (2кусочка)	7	3	9	130	
	Сок	200			13	147	
	Итого за обед:	1135	42,74	76,25	259,02	1564	
	Итого за завтрак и обед.	1577	68,74	99,25	373,02	1976	

Зав. производством



**Меню приготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя третья Завтрак.	Завтрак:						
	Каша рисовая	200/10/10	17	20	88	354	№510, №511
	Какао	200	5	4	44	278	
	Фрукт (Апельсин)	100	25	23	84	489	№693
	Итого за завтрак	520	47	47	216	1121	
	Обед:						
Неделя третья Обед.	Нарезка из свежих помидор	100	14	17	28	312	№19
	Рассольник с филе куриным	250	16	30	85	556	№132
	Биточки из говядины	100	19	22	95	345	№451
	Гарнир макароны отварные	200	26	28	96	244	№332 №333
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9	3	26	58	№684, №685
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Итого за обед.	932	91	103	339	1645	
	Итого за завтрак и за обед.	1590	138	150	555	2766	

Зав. производством



**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День четвертый Завтрак.	Каша манная	200/10/10	25	28	45	472	№302
	Кофейный напиток	200	3	4	32	318	№694
	Итого завтрак за	420	28	32	77	790	
	Обед :						
День четвертый Обед.	Винегрет овощной	100	16	18	35	275	№71
	Суп картофельный с горохом и фрикадельками	250	22	35	57	358	№139
	Фрикадельки 25г для первого блюда.	25	8,6	6,9	4,4	105	№ 31
	Цыпленок отварной	100	18	29	65	344	№56
	Пюре картофельное	200	3	8	24	268	№520,2кол
	Компот	200	10	15	35	140	№639
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Итого обед за	935	84,6	114,9	229,4	1620	
	Итого за завтрак и обед.	1355	112,6	146,9	306,4	2410	

Зав. производством

**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетиче- ская ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День. Пятый Завтрак.	Завтрак:						
	Запеканка из творога	200/15	17,1	17,2	16,4	388	366
	Кисель	200	6	8	219	344	№648
	Итого за завтрак.	415	23,1	25,2	235,4	732	
День. Пятый Обед.	Обед:						
	Нарезка из свежих помидор и огурцов	100	13	15	25	345	№19
	Суп картофельный куриный с рисом	250/25	17	18	35	599	№153
	Тефтели из говядины	100	10	13	86	387	№462
	Гречка отварная	200	10	12	96	420	№508
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9	3	26	58	№684, №685
	Сок	200	2	4	13	147	
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Итого обед.	1157	68	68	290	2086	
	Итого за завтрак и за обед.	1572	91,1	93,2	525,4	2818	

Зав. производством

**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День: Шестой Завтрак.	Завтрак:						
	Оладьи печеные повидлом	с 225/15 (по 3блина на ребенка)	20	23	141	294	№732, №733
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15	58	684,69
	Итого завтрак:	за 462	20,2	23	156	352	
	Обед:						
	Нарезка из свежих огурцов	100	5,4	14,2	7,2	199	№16
	Щи из свежей капусты с фрикаделькам и	250/25	24	25	103	465	№110
День: Шестой Обед.	Котлета рыбная	100	22	35	99	489	№388
	Рис отварной	200	18	20	35	226	№511
	Кофейный напиток	200	3	4	32	318	№694
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Фрукт (Мандарин)	100	23	28	35	389	
	Итого за обед.	1035	151	129,2	320,2	2216	
	Итого за завтрак и обед.	1497	171,2	152,2	476,2	2568	

Зав. производством



**Меню приготовляемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День : Седьмой Завтрак.	Завтрак:						
	Макароны сыром с	220	8	11	47	333	№332, №333
	Какао	200	5	4	44	278	№693
	Фрукт (банан)	100	26	35	56	356	
	Итого завтрак: за	520	39	50	147	967	
	Обед:						
День: Седьмой Обед.	Суп лапша — домашняя с филе куриным	250/25	20	19	37	358	№148
	Котлета куриная	100	21	23	40	327	№469
	Картофельное пюре	200	3	8	24	268	№520
	Кисель	200	6	8	219	344	№648
	Хлеб	60г (2кусочка)	7	3	9	130	
	Итого за обед.	835	57	61	233	1427	
	Итого за завтрак и за обед	1355	96	111	380	2394	

Зав. производством



**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День: восьмой Завтрак.	Завтрак:						
	Каша рисовая	200/10/10	17	20	88	354	№510, №511
	Какао	200	5	4	44	278	№693
	Фрукт (Апельсин)	100	25	23	84	489	
	Итого за завтрак	520	47	47	216	1121	
	Обед:						
День восьмой Обед.	Нарезка из свежих помидор	100	14	17	28	312	№19
	Рассольник с филе куриным	250	16	30	85	556	№132
	Биточки из говядины	100	19	22	95	345	№451
	Гарнир макароны отварные	200	26	28	96	244	№332 №333
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	9	3	26	58	№684, №685
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Итого за обед.	932	91	103	339	1645	
	Итого за завтрак и за обед.	1590	138	150	555	2766	

Зав. производством



**Менюготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День: Девятый Завтрак.	Каша манная	200/10/10	25	28	45	472	№302
	Кофейный напиток	200	3	4	32	318	№694
	Итого за завтрак	420	28	32	77	790	
	Обед :						
День: Девятый Обед.	Винегрет овощной	100	16	18	35	275	№71
	Суп картофельный с горохом и фрикадельками	250	22	35	57	358	№139
	Фрикадельки 25г для первого блюда.	25	8,6	6,9	4,4	105	№ 31
	Цыпленок отварной	100	18	29	65	344	№56
	Пюре картофельное	200	3	8	24	268	№520,2кол
	Компот	200	10	15	35	140	№639
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Итого за обед.	935	84,6	114,9	229,4	1620	
	Итого за завтрак и обед.	1355	112,6	146,9	306,4	2410	

Зав. производством



**Меню приготавливаемых блюд, на каждый день для летнего
оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества.			Энергетич еская ценность ккал	Номер рецептуры .
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
День: Десятый	Завтрак:						
Завтрак.	Оладьи печенье повидлом	225/15 (по 3блина на ребенка)	20	23	141	294	№732, №733
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.2		15	58	684,69
	Итого завтрак:	за 462	20,2	23	156	352	
	Обед:						
	Нарезка из свежих огурцов	100	5,4	14,2	7,2	199	№16
День: Десятый	Щи из свежей капусты с фрикаделькам и	250/25	24	25	103	465	№110
	Котлета рыбная	100	22	35	99	489	№388
	Рис отварной	200	18	20	35	226	№511
	Кофейный напиток	200	3	4	32	318	№694
	Хлеб	60г (2 кусочка)	7	3	9	130	
	Фрукт (Мандарин)	100	23	28	35	389	
	Итого за обед.	1035	151	129,2	320,2	2216	
	Итого за завтрак и обед.	1497	171,2	152,2	476,2	2568	

Зав. производством

*Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах «Хлебпродинформ» Москва 2004

*Под общей редакцией В.Т.Лапшиной

