

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующая Отделом образования
 администрации Лихославльского МО
 _____ Т.А. Сысоева
 « ____ » _____

**Десятидневное меню лагерей с дневным пребыванием при школах Лихославльского МО
 для детей 7-10 лет**

	меню	Название продуктов	Выход готовых блюд	Количество продуктов (гр)	Основные вещества			Калории (ккал)
					Белок (гр)	Жир (гр)	Углеводы (гр)	
1 день	<u>Завтрак</u>							
	1) Каша пшенная вязкая с маслом сливочным стр.246	молоко пшено сахар соль масло сливочное	250/10	96 50 10 1 10	5,8	9,2	31,8	240,0
	2) Какао №693	какао молоко сахар	200	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190,0
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с макаронными изделиями и тушенкой №140	тушенка вермишель картофель морковь лук масло растительное соль зелень	12,5/250	12,5 10 100 12,5 12 3 24 1,3	4,7	5,0	9,9	104,5
	2) Котлета рыбная №388,	консервы рыбные	50/5	66,0	6,6	8,5	7,7	135,5

		хлеб пшеничный молоко сухари панировочные масло растительное масло сливочное соль		14 19 7 5 5 1					
	3) картофель отварной № 520	картофель молоко соль масло сливочное	200	228 21 2 7	4,2	11	29,0	252,0	
	4) Чай сладкий	чай сахар	200	2 20	0,4	0,0	23,6	94,0	
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14	
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
		Итого:			35,82	40,2	194,15	1309,56	
2 день	<u>Завтрак</u>								
	1) Каша пшеничная с маслом сливочным стр.246	молоко крупа пшеничная сахар соль масло сливочное	250/10	96 50 10 1 10	6,0	8,2	33,2	238,0	
	2) Кофейный напиток №692	кофейный напиток молоко сахар	200	8 50 20	2,5	3,6	28,7	152,0	
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	31,6	0,4	20,76	101,79	

Обед								
	1) Щи из свежей капусты с тушенкой и сметаной №124	тушенка капуста картофель морковь лук соль масло растительное сметана зелень	12,5/250/10	12,5 63 38 12,5 12 4 2,5 10 1,3	4,4	8,4	10,4	136,6
	2) Плов с колбасой №492	колбаса масло сливочное томат лук рис морковь соль	150	96 8 2 9 35 10 2	11,1	11,1	20,4	231,0
	3) Компот из сухофруктов №631	сухофрукты сахар	200	45 24	0,2	0,0	35,8	142,0
	4) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
	5) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			61,96	32,5	187,55	1191,11
3 день	Завтрак							
	1) Запеканка из творога №366	творог манка сахар яйцо масло сливочное сухари панировочные сметана	230/30	142 10 10 4 6 6 36	22,5	19,95	20,55	358,5
	2) Компот из сухофруктов №639	сухофрукты сахар	200	20 20	0,6	0,0	31,4	124,0

	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с фасолью и тушенкой № 139	тушенка картофель лук морковь масло растительное соль зелень фасоль	12,5/250	12,5 67 12 13 2,5 2 1,3 20	8,3	11,76	22,3	194,5
	2) Котлеты «Сочные»	котлеты «Сочные» п/ф	65		6,8	6,8	1,95	97,5
	3) Рожки отварные со сливочным маслом №516, 332	рожки масло сливочное соль	150	52,5 5,3	5,1	9,15	34,2	244,5
	4) Чай сладкий с лимоном №686	чай сахарный песок лимон	200/7	1 20 8	0,3	0,3	2,1	9,84
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	0,3	0,0	15,2	60,0
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
					3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			52,82	49,16	185,25	1376,56
4 день	<u>Завтрак</u>							
	1) Каша геркулесовая стр. 246	геркулес молоко сахар соль мало сливочное	250/10	44,4 98,4 10 2 10	5,6	10,4	26,4	230,0

	2) Кисель п/я №648	кисель сахар	200	24 10	0,0	0,0	42,2	162,0
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с вермишелью и тушенкой № 140	тушенка картофель вермишель морковь лук масло растительное соль зелень	12,5/250	100 10 13 12 3 2 1,3 26	4,25	2,2	10,6	79,0
	2) Консервы рыбные	консервы рыбные	50					
	3) Картофель отварной №520	картофель соль масло сливочное	200	228 2 7	4,2	11	29,0	252,0
	4) Чай сладкий	чай сахар	200	1 20	0,2	0,0	15,0	58,0
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	20	2,6	0,4	16,03	80,14
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			38,12	25,4	189,09	1138,51
5 день	<u>Завтрак</u>							
	1) Каша манная стр. 246	манка МОЛОКО	250/10	44,4 98,4	4,8	8,2	30,4	222,0

		сахар		10				
		соль		2				
		масло сливочное	200	10				
			40					
	2) Какао №693	какао		4	4,9	5,0	32,5	190,0
		молоко		100				
		сахар		20				
			25/250					
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с рыбными консервами №133	картофель		150	8,0	4,4	20,5	155,29
		морковь		13				
		лук		12				
		масло растительное	65	3				
		соль		2				
		зелень		1,3				
		консервы рыбные		25				
	2) Палочки куриные	Палочки куриные п/ф	150	87	10,4	11,2	5,0	163,5
	3) Капуста тушеная №534							
		капуста		215	3,75	6,9	16,05	141,0
		масло растительное		5,3				
		морковь		3,8				
		лук		7,2				
		томат	50	4				
		соль		2				
		мука	200	1,8				
		сахар		4,5				
	4) Компот из сухофруктов № 636	помидор	40	59	0,3	0,3	2,1	9,84

	5) Хлеб ржаной	сухофрукты сахар	40	75 30	0,8	0,0	45,8	182,0
	6) Хлеб пшеничный	хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,03	80,14
		хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			41,87	37,2	209,18	1347,35
6 день	<u>Завтрак</u>							
	1) Сырники из творога с повидлом №358	творог мука яйцо сахар масло растительное повидло	240/20	101 13 3 10 3 20	14,9	10,0	26,0	256,0
	2) Кофейный напиток №692	кофейный напиток молоко сахар	200	8 50 20	2,5	3,6	28,7	152,0
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Рассольник ленинградский с тушенкой и сметаной №132	тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень	12,5/250/10	100 5 13 6 17 2,5 2 10 1,3 26	15,6	8,6	20,5	183,6
	2) Гуляш из колбасы	колбаса масло растительное	65	79 4	6,95	3,25	2,0	66,0

		лук томат мука соль		12 3 3 2					
	3) Рагу из овощей № 224	картофель морковь лук капуста масло сливочное мука томат сахар соль	130	54 27,9 12,9 45,3 12,2 1,7 3,8 0,4 2	3,45	7,65	16,05	145,5	
	4) Чай с молоком № 638	чай молоко сахар	200	20 20	0,4	0,0	27,4	106,0	
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14	
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
		Итого			53,52	34,3	181,2	1208,4	
7 день	<u>Завтрак</u>								
	1) Каша рисовая на молоке со сливочным маслом стр.246	рис молоко соль сахарный песок масло сливочное	250/10	44,4 98,4 1 10 10	3,0	8,0	31,6	218,0	
	2) Кисель п/я №648	кисель сахар	200	24 10	0,0	0,0	42,2	162,0	
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79	
	<u>Обед</u>								

	1) Суп молочный с вермишелью № 160	молоко вермишель масло сливочное сахар соль	250	125 20 2 2 1	7,0	7,9	24,7	141,0
	2) Котлеты «Орловские»	котлеты «Орловские» п/ф	65	69	10,3	18,65	0,0	210,0
	3) Греча отварная стр.246	греча соль масло сливочное	150	63 1,5 10	8,4	10,8	41,25	303,0
	4) Чай сладкий	чай сахар	200	1 20	0,2	0,0	15,0	58,0
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,4	80,14
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			38,12	45,55	214,77	1385,56
8 день	<u>Завтрак</u>							
	1) Запеканка картофельная с тушенкой № 478	картофель тушенка морковь лук соль масло слив.	250/10	54 11 15,5 11 3 10	12,5	12,25	20,63	247,5
	2) Чай с молоком №1011/82	чай молоко сахар	200	1 50 20	1,6	1,6	17,3	87,0
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79

	<u>Обед</u>								
	1) Суп крестьянский с крупой, тушенкой и сметаной №134	капуста картофель рис морковь лук масло растительное соль сметана зелень тушенка	12,5/250/10		38 33 10 13 12 5 2 10 1,3 12,5	23,9	9,44	14,6	164,94
	2) Сосиска отварная	сосиска масло слив.	75 2			11,8	6,68	0,3	108,0
	3) Рис отварной №511	рис масло сливочное соль	150		156 4,5 2	3,75	6,15	38,55	228,0
	4) Напиток из шиповника №705	шиповник сахар	200		54 6,8	0,4	0,0	1,5	7,79
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	20	62,3	0,4	0,0	23,6	94,0
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40		2,6	0,4	16,03	80,14
					40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:				63,27	37,32	174,03	1220,95
9 день	<u>Завтрак</u>								
	1) Каша ячневая с маслом сливочным стр.246	крупка ячневая молоко сахар соль масло сливочное	250/10		44,4 98,4 10 1 10	5,8	9,2	31,8	240,0

2) Какао № 693	какао молоко сахар	200	4 100 20	4,9	5,0	32,5	190,0
3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
<u>Обед</u>							
1) Суп гороховый с тушенкой №139	тушенка картофель горох морковь лук масло растительное соль зелень	12,5/250	12,5 67 20 13 12 2,5 2	8,3	11,76	22,3	194,5
2) Котлеты «Сочные»	котлеты «Сочные» п/ф	65	38	11,07	32,77	11,22	209,4
3) Капуста тушеная №534	капуста масло растительное морковь лук томат соль мука сахар	150	215 5,3 3,8 7,2 4 2 1,8 4,5	3,75	6,9	16,05	141,0

	4) Чай сладкий	чай	200	1	0,2	0,0	15,0	58,0
	5) Хлеб ржаной	сахарный песок	40	20				
		хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			43,24	67,13	188,52	1326,46
10	<u>Завтрак</u>							
день	1) Каша геркулесовая стр. 246	геркулес	250/10	44,4	5,6	10,4	26,4	230,0
		молоко		98,4				
		сахар		10				
		соль		2				
		мало сливочное		10				
	2) Кофейный напиток на молоке №692	кофейный напиток	200	8	2,5	3,6	28,7	152,0
		молоко		50				
		сахарный песок		20				
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Борщ с тушенкой и сметаной №110	тушенка	12,5/250	12,5	4,4	9,3	13,5	154,6
		свекла		50				
		капуста		25				
		картофель		27				
		морковь		13				
		лук		12				
		томат		3				
		масло растительное		2,5				
		сахар		3				
		соль		2				
		сметана		10				
		зелень		1,3				

2)Колбаса отварная №413	колбаса масло сливочное	65/2	68 2	7,4	16,01	1,07	178,22
3) Рожки отварные со сливочным маслом №516, 332	рожки масло сливочное соль	150	52,5 5,3 2,5	5,1	9,15	34,2	244,5
4) Компот из сухофруктов №631	сухофрукты сахарный песок	200	45 24	0,2	0,0	35,8	142,0
5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	Итого:			34,92	49,66	200,22	1400,62
	Итого за 10 дней:			463,66	418,42	1923,96	12905,08

В блюдах с применением сметаны, сметана проходит термическую обработку.

При составлении меню использовали сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.«Хлебпродинформ» Москва, 2004г