УТВЕРЖДАЮ

Заведующ	ая (Отделом образования
		кославльского МО
		Т.А. Сысоева
«	»	

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

	меню	Название	Выход	Количество	Осно	вные вещес	ства	Калории
		продуктов	готовых	продуктов	Белок	Жир	Углеводы	(ккал)
			блюд	(гр)	(гр)	(гр)	(гр)	
1	<u>Завтрак</u>							
день								
	1) Каша пшенная вязкая с	молоко	250/10	96	5,8	9,2	31,8	240,0
	маслом сливочным стр.246	пшено		50				
		caxap		10				
		соль		1				
		масло сливочное		10				
	2) Какао №693	какао	200	4	4,9	5,0	32,5	190,0
		молоко		100				
		caxap		20				
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	1) Суп картофельный с	тушенка	12,5/250	12,5	4,7	5,0	9,9	104,5
	макаронными изделиями и	вермишель	ŕ	10	,		,	,
	тушенкой №140	картофель		100				
		морковь		12,5				
		лук		12 3				
		масло растительное		3				
		соль		24				
		зелень		1,3				
	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>							
день	1) Каша пшеничная с маслом							
	сливочным стр.246	молоко крупа пшеничная сахар соль масло сливочное	250/10	96 50 10 1 1	6,0	8,2	33,2	238,0
		крупа пшеничная сахар соль	250/10	50 10 1	6,0 2,5 31,6	8,2 3,6 0,4	28,7 20,76	238,0 152,0 101,79

	<u>Обед</u>							
		тушенка	12,5/250/10	12,5	4,4	8,4	10,4	136,6
	1) Щи из свежей капусты с	капуста		63				
	тушенкой и сметаной №124	картофель		38				
		морковь		12.5				
		лук		12				
		соль		4				
		масло растительное		2,5				
		сметана		10				
		зелень		1,3				
	2) Плов с колбасой №492	колбаса	150	96	11,1	11,1	20,4	231,0
	,	масло сливочное		8	,	,	,	,
		томат		2				
		лук		9				
		рис		35				
		морковь		10				
		соль		2				
	3) Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	45	0,2	0,0	35,8	142,0
	№631	caxap		24	,	,	,	,
	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	<u>Завтрак</u>							
день	1) Запеканка из творога №366	творог	230/30	142	22,5	19,95	20,55	358,5
		манка		10				
		caxap		10				
		яйцо		4				
		масло сливочное		6				
		сухари		6				
		панировочные						
		сметана		36				
	2) Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	20	0,6	0,0	31,4	124,0
	№639	caxap		20				

	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	12,5/250	12,5 67 12 13 2,5 2	8,3	11,76	22,3	194,5
	2) Котлеты «Сочные»	фасоль котлеты «Сочные» п/ф	65	1,3 20	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
4 день	Завтрак	Итого:			52,82	49,16	185,25	1376,56
день	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	Завтрак							
	1) Каша манная стр. 246	манка молоко	250/10	44,4 98,4	4,8	8,2	30,4	222,0

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

5) Хлеб ржаной сахар 30		сухофрукты	40	75	0,8	0,0	45,8	182,0
Витого: 1341,87 37,2 209,18 1347,35	5) Хлеб ржаной			30				
Витого: 1341,87 37,2 209,18 1347,35				4.0				
6 день Завтрак итого: 41,87 37,2 209,18 1347,35 1) Сырники из творога с повидлом №358 творог мука яйно сахар 100 масло растительное повидлю 13 а за з	6) Хлеб пшеничный	хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,03	80,14
6 день Завтрак итого: 41,87 37,2 209,18 1347,35 1) Сырники из творога с повидлом №358 творог мука яйно сахар 100 масло растительное повидлю 13 а за з		vnec mmemmum iğ		40	3 16	0.4	20.76	101.70
6 день Завтрак 1) Сырники из творога с повидлом №358 творог мука яйно сахар масло растительное повидло 240/20 101 14,9 10,0 26,0 256,0 2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток моско сахар 20 8 2,5 3,6 28,7 152,0 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обел 1) Рассольник ленинградский с тушенка напиток №132 тушенка картофель рис морковь лук огурны соленые масло растительное соль масло растительное соль смасло растительное смасло растительное смасло растительное смасло растите		хлео ишеничный		40	3,10	0,4	20,70	101,77
6 день Завтрак 1) Сырники из творога с повидлом №358 творог мука яйно сахар масло растительное повидло 240/20 101 14,9 10,0 26,0 256,0 2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток моско сахар 20 8 2,5 3,6 28,7 152,0 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обел 1) Рассольник ленинградский с тушенка напиток №132 тушенка картофель рис морковь лук огурны соленые масло растительное соль масло растительное соль смасло растительное смасло растительное смасло растительное смасло растите		Итого:			41,87	37,2	209,18	1347,35
1) Сырники из творога с повидлом №358 Творог мука яйщо сахар ийцо сахар 10 10 13 3 10 20 2) Кофейный напиток №692 З) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник депишградский с тущенкой и сметаной №132 Тушенкой и сметаной №132 Тушенкой и сметаной №132 Тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 2) Гудяш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0	Завтрак				,	,	,	,
новидлом №358 мука яйно сахар масло растительное повидло 2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток молоко сахар 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0	1) Сырники из творога с	творог	240/20	101	14,9	10,0	26,0	256,0
сахар масло растительное повидло 10 3 20 2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток молоко сахар 200 8 2,5 3,6 28,7 152,0 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник лепинградский с тушенкой и сметаной №132 тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 12,5/250/10 100 15,6 8,6 20,5 183,6 17 25,5 масло растительное соль сметана зелень 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		мука						
2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток молоко сахар 200 8 2,5 3,6 28,7 152,0 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 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 15,6 8,6 20,5 183,6 2,5 10 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 4 10 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 5 10 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 2,5 6 10 2,5 2,5 2,5 2,5 2,6 2,5 10 2,5 2,5 2,6 2,5 2,6 2,0 2,0 2,0 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		яйцо						
20 Кофейный напиток №692 Кофейный напиток молоко сахар 200 8 2,5 3,6 28,7 152,0 20 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенкой и сметаной №132 картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 26 2 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 20 2		caxap						
2) Кофейный напиток №692 кофейный напиток молоко сахар 200 8 2,5 3,6 28,7 152,0 20 3) Хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 26 2 26 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		масло растительное		3				
молоко сахар 20 3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 20 Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		повидло		20				
Молоко сахар 20 20 3,16 0,4 20,76 101,79	2) Кофейный напиток №692	кофейный напиток	200	8	2.5	3.6	28.7	152.0
3) Хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 12,5/250/10 100 15,6 8,6 20,5 183,6 13 17 17 17 17 0 гурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 2 2 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0	2) Кофенный папиток жебуг	_	200		2,3	3,0	20,7	132,0
3) Хлеб пшеничный хлеб пшеничный 40 40 3,16 0,4 20,76 101,79 Обед 1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук отурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 26 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0								
Обед Тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 12,5/250/10 100 15,6 8,6 20,5 183,6 20,5 183,6 13 13 13 13 13 14 15,6		Currup		20				
1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 12,5/250/10 100 15,6 8,6 20,5 183,6 133 8,6 177 0790 100 177 0790 100 100 15,6 8,6 20,5 183,6 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
1) Рассольник ленинградский с тушенка картофель рис морковь лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 12,5/250/10 100 15,6 8,6 20,5 183,6 133 8,6 177 0790 100 177 0790 100 100 15,6 8,6 20,5 183,6 170 170 170 170 170 170 170 170 170 170	Обол							
тушенкой и сметаной №132 картофель рис	<u>Обед</u>							
рис морковь лук 17 огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 26 горова 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0	1) Рассольник ленинградский с	тушенка	12,5/250/10	100	15,6	8,6	20,5	183,6
Морковь лук 17 огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 2 2) Гуляш из колбасы 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0 66,0	тушенкой и сметаной №132	картофель						
лук огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 26 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		рис						
огурцы соленые масло растительное соль сметана зелень 2,5 10 1,3 26 20 20 Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		морковь						
соль сметана зелень 10 1,3 26 2) Гуляш из колбасы 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		лук						
соль сметана зелень 10 1,3 26 2) Гуляш из колбасы 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		1		2,5				
сметана зелень 1,3 26 2) Гуляш из колбасы 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0		_						
зелень 26 2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0								
2) Гуляш из колбасы колбаса 65 79 6,95 3,25 2,0 66,0								
		зелень		26				
	2) Гуляш из колбасы	колбаса	65	79	6.95	3.25	2.0	66.0
	, , ,				-,	-,	_,-	, -

		лук		12				
		томат						
				3				
		мука соль		3 3 2				
				2				
	3) Рагу из овощей № 224	картофель	130	54	3,45	7,65	16,05	145,5
	0,,	морковь		27,9	, , ,	,,,,,		
		лук		12,9				
		_		45,3				
		капуста масло сливочное		12,2				
				12,2				
		мука		1,7				
		томат		3,8				
		caxap		0,4 2				
		соль		2				
	4) Чай с молоком № 638	чай	200	20	0,4	0,0	27,4	106,0
		молоко		20	,		,	
		caxap						
	5) Хлеб ржаной	· · · · · · ·	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
	c) raise philaien	хлеб ржаной		. •	_, =	, .	10,00	00,11
	6) Хлеб пшеничный	Asies paterion	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		хлеб пшеничный	40	40	3,10	0,4	20,70	101,77
		Алео пшепичный						
		Итого			53,52	34,3	181,2	1208,4
7	<u>Завтрак</u>							
день								
	1) Каша рисовая на молоке со	рис	250/10	44,4	3,0	8,0	31,6	218,0
	сливочным маслом стр.246	молоко		98,4				
		соль		1				
		сахарный песок		10				
		масло сливочное		10				
	2) Кисель п/я №648	кисель	200	24	0,0	0,0	42,2	162,0
		caxap		10	,,,	,,,		102,0
		- Carrier		10				
	3) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
	<u>Обед</u>							
	ООЕД		1				1	

	1) Суп молочный с вермишелью № 160	молоко вермишель масло сливочное сахар соль	250	125 20 2 2 2	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,	капуста	12,5/250/10	38	23,9	9,44	14,6	164,94
	тушенкой и сметаной №134	кануета	12,5/250/10	33	23,5	<i>></i> , · · ·	11,0	101,51
	1,220,000 00 00,000 00 00 00	рис		10				
		морковь		13				
		лук		12				
		масло растительное		5				
		соль		2				
		сметана		2 10				
		зелень		1,3				
		тушенка		12,5				
	2) Сосиска отварная	сосиска	75					
		масло слив.	2		11,8	6,68	0,3	108,0
	3) Рис отварной №511	рис	150	156				
	, ,	масло сливочное		4,5				
		соль		2	3,75	6,15	38,55	228,0
				54				
				6,8				
	4) Напиток из шиповника №705	шиповник	200		0,4	0,0	1,5	7,79
		caxap						
				62,3	0,4	0,0	23,6	94,0
	5) Хлеб ржаной	хлеб ржаной	40	20				
	6) Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
	О) Жиео ишеничный	Алео пшепи-пыи	40	10	2,0	0,4	10,03	00,14
				40	3,16	0,4	20,76	101,79
		TI TI			(2.27	25.22	154.02	1220.05
9	Zaprnova	Итого:			63,27	37,32	174,03	1220,95
	<u>Завтрак</u>							
день	1) Каша ячневая с маслом	крупа ячневая	250/10	44,4	5,8	9,2	31,8	240,0
	сливочным стр.246	молоко	250/10	98,4	5,0	7,2	51,0	2-10,0
	отпро півім стр.2-то	caxap		10				
		соль		1				
		масло сливочное		10				
		minimo di libo ilio	1	10				

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 20	0,2	0,0	15,0	58,0
	5) Хлеб ржаной	сахарный песок	40	40	2,6	0,4	16,03	80,14
	б) Хлеб пшеничный	хлеб ржаной хлеб пшеничный	40	40	3,16	0,4	20,76	101,79
		Итого:			43,24	67,13	188,52	1326,46
10 день	Завтрак	111010.			10,21	07,15	100,02	1520,10
	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) Кофейный напиток на молоке №692	кофейный напиток молоко сахарный песок	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) Борщ с тушенкой и сметаной №110	тушенка свекла капуста картофель морковь лук томат масло растительное сахар соль сметана зелень	12,5/250	12,5 50 25 27 13 12 3 2,5 3 2 10 1,3	4,4	9,3	13,5	154,6

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