

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

ТБ Управление Роспотребнадзора

директор МОУ «Таловская СОШ»

По РБ в Баргузинском районе

Начальник Марактаев З.В. / _____ /



Пантелеев Ю.А. / _____ /

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
на 2021г.

№	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход:	Белки	Жиры	Углеводы	Минеральные вещества			Вит. С	Эн. Цен./ ккал
							Ca	Mg	Fe		
1 день											
Завтрак											
1	2	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	40/25	5	2,53	33,2	86	21,7	0,85	0,25	176,0
2	411	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,48	15,51	5,42	132,5	52,2	1,5	0,5	370,0
3	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
		ИТОГО:		13,68	18,04	52,62	230,5	79,9	3,15	0,75	602
Обед											
1	58	Нарезка из свежих помидоров	30	0,48	1,23	1,08	13,5	5,1	0,24	5,43	17,7
2	272	Суп – пюре гороховый с гречками	200/15	7,6	6,5	14,8	27,8	28,7	1,9	4,5	144,5
3	632	Гуляш	50/50	15,11	16,83	6,18	14,1	24,8	2,45	2,07	235,0
4	443	Макаронные изделия отварные	100	3,7	4,06	21,04	7,19	5,04	0,51	-	130,2
5	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
6	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
7	-	Фрукт	300	1,2	0,9	30,9	57	36	6,9	15	141
		ИТОГО:		32,29	30,12	113,5	142,79	120,84	15,6	31,0	854,4
		ВСЕГО:		45,97	48,16	166,12	373,29	200,74	18,75	31,75	1456,4
2 день											
Завтрак											
1	490/491	Вареники ленивые со сметаной	120/20	16,34	11,4	17,3	106,8	23,6	0,72	0,34	239,6
2	-	Суфле «Чоко-Пай»	40	0,76	4,8	28,4	10,0	16,4	1,28	-	160,8
3	1025	Какао на молоке	200	3,77	3,8	25,1	120,0	14,0	0,06	1,3	143,3
		ИТОГО:		20,87	20,0	70,8	236,8	54,0	2,06	1,64	543,7
Обед											
1	55	Нарезка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3,0	4,2
2	176	Борщ из свежей капусты с	200	4,6	6,2	10,1	32,0	22,4	1,33	7,8	112,1

		картофелем									
642		Плов	150	11,0	10,0	30,3	11,0	30,9	1,6	1,4	248,4
932		Компот из кураги	200	0,4	-	27,2	18,0	4,0	0,2	1,8	112,0
-		Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
-		Шоколад	50	4,9	17,4	25,2	176	34,0	0,8	-	277,0
		ИТОГО:		24,34	34,03	112,85	253,1	108,7	4,91	14,0	847,7
		ВСЕГО:		45,21	54,03	183,65	489,9	162,7	6,97	15,64	1391,4
3 день											
Завтрак											
1	20	Закрытый бутерброд с колбасными изделиями и огурцом	110	7,28	12,76	28,75	29,3	17,1	1,32	3,7	259,4
2	467	Омлет натуральный	105	11,03	15,16	1,97	80,0	13,8	2,03	0,39	188,55
3	1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
		ИТОГО:		18,61	27,93	44,92	124,5	37,0	4,2	7,29	506,65
Обед											
1	43	Икра кабачковая (порционно)	30	0,36	1,41	2,31	9,6	0,13	0,24	2,88	23,4
2	208	Рассольник ленинградский	200	5,1	6,4	14,1	17,9	25,3	1,3	6,8	130,6
3	522	Рыба, запеченная в духовом шкафу	75	17,4	5,5	0,2	13,8	20,0	0,4	0,2	120,0
4	759	Картофельное пюре с маслом	100/10	2,17	10,6	12,73	26,7	19,8	0,73	3,6	151,8
5	948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	4,4	156,0
6	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
7	-	Фрукт	260	2,34	0,52	21,0	88,4	33,8	0,8	1,6	112,0
		ИТОГО:		30,97	24,83	107,44	187,6	118,23	4,47	17,388	787,80
		ВСЕГО:		49,58	52,76	152,36	312,1	155,23	8,67	181,17	1294,45
4 день											
Завтрак											
1	3	Бутерброд с маслом и сыром	70	5,89	8,4	14,6	140,1	15,15	0,76	0,1	158,2
2	258	Молочный суп	200	4,4	3,8	15,8	118	16	0,4	0,6	116,0
3	1017	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
4	-	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	10,0	1,05	-	208,5
		ИТОГО:		16,13	18,7	93,3	335	48,75	2,41	1,4	601,5
Обед											
1	58	Нарезка из свежих помидоров	30	0,48	1,23	1,08	13,5	5,1	0,24	5,43	17,7
2	219	Уха из сайры консервированной	200	7,3	5,8	13,1	63,6	31,3	0,8	4,5	130,2
3	659	Азу	150	9,45	6,0	15,3	25,5	33	1,8	5,7	154,5
4	933	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	30,3	23,3	14,0	0,7	0,3	117,2
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	-	Пирожное «Барни»	40	1,9	5,0	20,6	7,0	3,0	0,2	-	135,0
		ИТОГО:		23,03	18,44	99,68	142,1	89,6	4,54	15,93	648,6
		ВСЕГО:		39,16	37,14	192,98	477,1	138,35	6,95	17,33	1250,10
5 день											
Завтрак											
1	1084/108	Оладушки со сгущенным молоком	100/30	9,8	9,9	47,4	35,0	50,0	2,0	-	320,0

5											
-		Йогурт	100	5,0	6,0	3,5	124	14,0	0,1	0,6	92,0
1001		Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66,0	12,0	0,8	0,6	86,0
		ИТОГО:		16,2	17,5	67,3	225	76,0	2,9	1,2	498,0
Обед											
56		Нарезка из соленых огурцов	30	0,24	0,03	0,51	6,9	4,2	0,18	1,5	3,9
197		Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	6,2	7,45	27,5	20,2	1,04	10,3	102,4
669		Тефтели мясные	60	7,05	6,02	8,44	8,88	11,4	0,97	0,54	114,9
1024		Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
405		Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	4,44	26,1	10,2	90,4	3,1	-	161,7
-		Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
-		Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
-		Шоколад	100	9,8	34,7	50,4	352	68,0	1,5	-	554,0
		ИТОГО:		32,21	52,91	135,6	430,86	218,22	10,51	16,53	1144,82
		ВСЕГО:		48,41	70,41	202,9	655,86	294,22	13,41	17,73	1642,82
6 день											
Завтрак											
1	572	Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	28	16	1,44	-	180,8
2	443	Макаронные изделия отварные	100	3,7	4,06	21,04	7,19	5,04	0,51	-	130,2
3	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
4	-	Конфеты	50	2,0	13,15	29,6	14	49,5	1,5	-	245,5
5	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
		ИТОГО:		17,9	36,73	84,26	70,39	89,74	5,05	-	706,5
Обед											
1	55	Нарезка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3,0	4,2
2	228/1105	Суп картофельный с клецками	200	6,16	5,1	21,6	33,8	37,8	1,65	9,6	151,5
3	428	Зразы манные с мясным фаршем	110	3,3	5,83	22,22	22,0	8,8	0,44	-	155,1
4	932	Компот из чернослива	200	0,4	0,2	28,0	22,0	12,0	0,8	2,4	116,0
5	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
6	-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32	18	4,4	20	94
		ИТОГО:		14,1	12,36	111,56	125,95	94,0	8,27	35,0	617,8
		ВСЕГО:		32,0	49,09	195,82	196,34	183,74	13,32	35,0	1324,3
7 день											
Завтрак											
1	499	Запеканка из творога с джемом	120/30	21,32	5,04	38,54	139,6	30,6	0,7	1,06	284,6
2	-	Коржик молочный	75	5,63	7,35	55,8	21,75	15,0	1,58	-	312,8
3	1025	Какао на молоке	200	3,77	3,8	25,1	120,0	14,0	0,06	1,3	43,3
		ИТОГО:		30,72	16,19	119,44	281,35	59,6	2,34	2,36	640,7
Обед											
1	58	Нарезка из свежих помидоров	30	0,48	1,23	1,08	13,5	5,1	0,24	5,43	17,7
2	207	Рассольник домашний	200	4,8	6,4	11,4	26,09	23,8	1,4	9,2	119,4
3	517	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	15,0	6,0	4,1	340	23	0,6	-	130,0

759	Картофельное пюре	100	2,1	3,3	12,6	26,5	19,8	0,7	3,6	85,7
948	Кисель	200	0,4	-	37,8	22,0	6,0	0,2	1,4	186,0
-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
-	Десерт	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
	ИТОГО:		31,98	20,53	90,8	496,	99,3	4,1	22,8	675,2
	ВСЕГО:		62,7	36,72	210,	777,	158,	6,44	25,1	1315,
					8	49	9		3	9

8 день

Завтрак

1	426	Булочки манные	100	8,71	12,4	45,2	115	20,7	0,8	0,3	316
2	960	Соус молочный (сладкий)	30	0,6	1,48	2,0	18,6	2,3	0,04	0,2	23,3
3	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	12,0	6,0	0,8	-	56,0
4	-	Йогурт	100	5,0	6,0	3,5	124	14,0	0,1	0,6	92,0
		ИТОГО:		14,51	19,88	64,7	269,	43,0	1,74	1,1	487,3
						6					

Обед

1	56	Нарезка из соленых огурцов	30	0,24	0,03	0,51	6,9	4,2	0,18	1,5	3,9
2	220	Суп с макаронными изделиями	200	2,25	2,32	16,0	16,1	18,0	0,8	6,1	89,7
3	678	Голубцы ленивые	50	6,05	7,85	6,55	15,5	13	0,75	2,35	122,0
4	824	Соус красный основной	50	0,42	0,92	3,2	2,18	2,82	0,12	0,19	21,92
5	485	Рис отварной рассыпчатый	100	2,4	3,5	25,8	10,0	18,0	0,4	-	144,0
6	950	Компот из консервированных фруктов	200	0,4	-	43,4	20,0	12,0	1,0	6,0	178,0
7	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
8	-	Фрукт	300	4,5	1,5	63,0	24,0	126	1,8	30,0	288
		ИТОГО:		19,46	16,52	177,	103,	207,	5,85	46,1	941,5
						76	88	22		4	2
		ВСЕГО:		33,97	36,4	242,	373,	250,	7,59	47,2	1428,
						46	48	22		4	82

9 день

Завтрак

1	1072	Пельмени отварные б/б	100	9,9	13,9	13,8	17,0	13,0	0,9	-	209,0
2	-	Булочка	50	4,0	4,7	27,8	16,0	6,0	0,6	-	170,0
3	1017	Кофейный напиток	200	2,04	1,6	25,7	62,4	7,6	0,2	0,7	118,8
4	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
		ИТОГО:		19,14	20,6	86,3	104,	39,8	2,5	0,7	601,8
						6					

Обед

1	58	Нарезка из свежих помидоров	30	0,48	1,23	1,08	13,5	5,1	0,24	5,43	17,7
2	183	Борщ «Сибирский»	200	6,1	5,56	12,6	44,2	28,4	1,7	7,19	122,0
						9					
3	599	Поджарка	50	9,75	17,55	1,95	15,5	16,0	1,55	1,05	204,5
4	443	Макаронные изделия отварные	100	3,7	4,06	21,0	7,19	5,04	0,51	-	130,2
						4					
5	-	Сок	200	1,0	0,2	20,2	14,0	8,0	2,8	4,0	92,0
6	-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
7	-	Шоколад	50	4,9	17,4	25,2	176	34,0	0,8	-	277,0
		ИТОГО:		29,13	46,4	101,	279,	109,	8,4	17,6	937,4
						46	59	74		7	
		ВСЕГО:		48,27	67,0	187,	384,	149,	10,9	18,3	1539,
						76	19	54		7	2

10 день

Завтрак

1	424	Пудинг	100	5,6	5,7	32,0	42,0	17,0	0,7	-	202,0
2	903	Соус абрикосовый	30	0,2	-	20,0	3,0	2,0	0,1	0,6	77,0

-	Сырок глазированный	40	6,0	3,2	4,6	59,2	8,4	0,16	0,2	72,4
1010	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,01	14,2	15,2	6,1	0,85	3,2	58,7
	ИТОГО:		12,1	8,91	70,8	119,4	33,5	1,81	4,0	410,1
Обед										
55	Нарезка из свежих огурцов	30	0,24	0,03	0,75	6,9	4,2	0,18	3,0	4,2
197	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	6,2	7,45	27,5	20,2	1,04	10,3	102,4
661	«Мясные гнезда»	100	21,5	20,8	0,4	37,0	24,0	3,1	-	275,0
757	Картофель отварной	100	2,0	0,4	15,8	12,0	22,0	0,8	14,5	75,0
932	Компот из кураги	200	0,4	-	27,2	18,0	4,0	0,2	1,8	112,0
-	Хлеб	40	3,2	0,4	19,3	9,2	13,2	0,8	-	94,0
-	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	32,0	18,0	4,4	20,0	94,0
	ИТОГО:		32,74	28,63	90,5	142,6	105,6	10,5	49,6	756,6
	ВСЕГО:		44,84	37,54	161,3	262,0	139,1	12,3	53,6	1166,7

Используемая литература: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп: 1983 г; А.С. Ратушный, Л.А. Старостина, Н.С. Алекаев и др.

« Химический состав российских пищевых продуктов», 2002 г; под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна