

10-ти дневное меню для организации 3-х разового питания детей
в пришкольных лагерях дневного пребывания на летний период 2014 года

Первый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	4,1	3,7	0,2	250	9/78
Сыр порционный	30	5,3	5,5		78	10/88
Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	30/10	2,3	9,1	15,5	150	
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	33,1	114	2/18
Итого:		13,1	19,9	48,8	592	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	5,1	3,9	24,2	154	
Курица отварная	75	17	12,8		182	7/65
Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	214	12/105
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,1	-	31,7	119	1/9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		31	22,26	138,9	861,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Оладьи с яблоками	75/5	0,75	5,05	28,7	160,5	2/25
Сок фруктовый	200	1		31,1	124,4	1/8a
Итого:		1,75	5,05	59,8	284,9	
		45,85	47,21	247,5	1738,3	

Второй день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Сосиски отварные	50	14,8	12,6		147	
Капуста тушеная	150	3,7	4,3	16,9	120	19/152
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	3/37
Чай с сахаром	200	0,1		18,56	70	1/14
Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	3,4	0,6	23,2	107	
Итого:		27,1	22,1	58,96	507	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	5,3	23,3	171	3/32
Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	17,55	18,1	9,2	270	5/53
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	159	1/7
Компот из свежих ягод витаминизированный	200	0,6		3,6	133	1/9
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	30	2	0,36	13,9	64	
Итого:		33,15	29,46	87,9	861,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Кекс	50	2,55	9,25	23,5	159	
Ряженка	200	6,7	13,3	9,1	188,9	2/26
Итого:		9,25	22,55	32,6	347,9	
Всего за день:		69,5	74,1	179,46	1716,3	

Третий день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Пудинг из творога с джемом	150/50	22,05	18	40,1	406,5	5/54
Какао с молоком	200	3,4	3,9	28,1	155,6	1/2
Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	30/10	2,3	9,1	15,5	150	
Итого:		27,75	31	83,7	712,1	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	4	4,1	14,7	117	18/143

Котлета (из говядины)	75	11,3	5,5	5,7	151	1/6
Макароны отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	
Кисель витаминизированный	200	0,4	-	38,2	147	3/34
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		25,1	15,36	122,6	751,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Печенье	50	7,9	6,1	22,4	178	
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	1/8а
Итого:		8,5	6,1	59,5	322	
Всего за день:		61,35	52,46	265,7	1785,5	

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Омлет натуральный	150	11,1	18,5	2,1	219	2/16
Сосиска	50	14,8	12,6		147	
Сыр порционный	20	5,3	5,5		72	10/88
Масло сливочное	10		8,3		75	

Чай с лимоном	200	0,1		18,6	70	1/14
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Итого:		34,9	45,8	44,8	697	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп рассольник ленинградский	250	4,5	5	19,9	139	10/89
Гуляш из говядины	75	15,5	7,5	5	150	10/90
Каша гречневая	150	5,8	5,5	43,8	237	13/112
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	42,8	142,2	4/44
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		30,4	19	137,1	796,6	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144
Фрукты	150	1,1	-	15,7	64
Итого:		11,1	3,4	36,8	340,3
Всего за день:		76,4	67,8	218,7	1713,2

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная рисовая	150/10	6,7	12,8	30,4	257	15/122
Сырники из творога с джемом	100/50	17,1	11,4	29,5	284	12/107
Сок фруктовый	200	1,4	1,6	33,1	114	1/8а
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Итого:		27,4	26,6	108,4	730	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	3,8	4,1	10,6	93	1/5
Котлета рубленая из птицы	75	7,9	11,5	7	158	
Овощи припущенные	150	2,1	8,9	11,3	98	
Напиток из шиповника витаминизированный	200	0,4		23,6	94	1/12а
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		18,2	25,5	78,1	571,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Ряженка	200	6	12	8,2	170	2/26
Фрукты	150	1,1	-	15,7	64	
Итого:		7,1	12	23,9	234	
Всего за день:		52,7	64,1	210,4	1535,4	

Шестой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная манная	200/10	4,1	3,7	0,2	250	
Сыр порционный	20	5,3	5,5		72	10/88
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Чай с сахаром	200	0,1		18,6	70	1/14
Итого:		13,1	10,1	42,9	506	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5	-	1,5	14,4	
Суп фасолевый	250	6,4	2,6	30,9	164	6/58
Котлеты рыбные	75	7,4	5,1	7,6	107	8/76
Картофель отварной	150	2,4	4,4	29,6	122,6	8/74

Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	42,8	142,2	4/44
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		20,8	13,06	136,5	664,2	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Пряники	50	7,9	6,1	22,4	178	
Сок фруктовый	200	1,3	1,4	18,4	103	1/8a
Фрукты свежие	150	1,1	-	15,7	64	
Итого:		10,3	7,5	56,5	345	
Всего за день:		44,2	30,66	235,9	1515,2	

Седьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая с изюмом и маслом сливочным	150/10	6,7	12,8	30,4	257	13/108
Сыр порционный	20	5,3	5,5		72	10/88
Масло сливочное	10		8,3		75	
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Какао	200	3,4	3,6	25,3	140	
Итого:		17,6	31	71,1	619	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп с рыбными фрикадельками	250	11,6	5,2	18,5	129,9	16/130
Мясо тушеное с картофелем домашнему	225	18,5	9,3	23,4	245	15/125
Сок фруктовый витаминизированный	200	0,6		3,2	120	1/8a
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		34,7	15,46	70,7	623,3	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Компот из кураги	200	0,6		42,8	142,2	4/44
Фрукты свежие	150	1,1	-	15,7	64	
Итого:		1,7	-	58,5	206,2	
Всего за день:		54	46,46	200,3	1448,5	

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Котлеты из говядины	75	6	7	4,6	123	1/16
Картофельное пюре	150	5,4	4,8	38,4	67	1/7
Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2,19	65,9	10/93
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	2/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Итого:		28,68	26,13	87,69	472,9	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп-лапша	250	5,4	6,8	17,9	158	
Курица отварная	75	22,6	17		243	7/65
Рис отварной	150	5	6,2	55,6	286	12/105
Кисель витаминизированный	200	0,4	-	38,2	147	3/34
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		38,5	31	153	1026,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Запеканка из творога	100	14,7	12	26,7	271	14/121
Сок фруктовый	200	1		28	112	1/8a
Итого:		15,7	12	54,7	383	
Всего за день:		82,88	69,13	295,39	1882,3	

Девятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Бифштекс натуральный рубленый	75	15,8	11		162	
Каша гречневая	150	5,8	5,5	43,8	237	13/112
Чай с сахаром	200	0,1		16,7	63	1/14
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Итого:		25,3	17,4	84,6	576	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Суп с фрикадельками	250/18	8,9	5,7	28,4	193	
Рыба отварная	75	25,2	10,5		150	

Овощное рагу	150	3,1	5,1	26,2	159	3/33
Компот из кураги витаминизированный	200	0,6		38,5	128	4/44
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Итого:		43,1	27,16	133,8	838,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Йогурт	200	10	3	21,1	155,6	2/26а
Фрукты свежие	150	1,1	-	15,7	64	
Итого:		11,1	3,8	36,8	219,6	
Всего за день:		79,4	47,56	255,2	1634	

Десятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Сосиски отварные	50	14,8	12,6		147	
Пирожок печеный сдобный с повидлом	50	9	7	18,1	167	15/127
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	2/18
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	15,4	75	

Итого:		27,3	21,8	51,9	492	
--------	--	------	------	------	-----	--

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	100	0,5		1,5	14,4	
Борщ с фасолью и фрикадельками	250	3,2	2,8	14,4	95	4/41
Котлета рубленая из птицы	75	11,9	17,25	10,5	237	
Макароны отварные	150	5,4	4,8	38,4	208	
Сок фруктовый витаминизированный	200	0,6		3,2	120	1/8a
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	50	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		26,2	25,81	136,6	852,4	

Полдник

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Сырники из творога с джемом	100/50	17,1	11,4	29,5	284	12/107
Ряженка	200	6	12	8,2	170	2/26
Итого:		23,1	23,4	37,7	454	
Всего за день:		76,6	71,01	226,2	1798,4	