

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПЛОСКИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
УГЛИЧСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ

152646, Ярославская область, Угличский район, д. Заречье

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ Плоскинской ООШ
Г.Г. Веселова



**Примерное 10-дневное цикличное меню
для пришкольного лагеря с дневной формой пребывания
на 2021 год
(6 - ти часовое пребывание детей,
двухразовое питание).**

Составлено на основе:

Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений/ Сост. Г.В. Мараухина, И.В. Мозготт, И.Я. Яланузян и др. – Ярославль: ГОУ ЯО «Центр детей и юношества», ИЦ «Пионер». – 2006. – 156 с.

1 ДЕНЬ

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	Жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
		День № 1 – завтрак:					
1.	№ 682	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	13,36 (11,96+1,4)	12,53 (10,95+1,58)	72,2 (70,3+1,9)	436,81 (409,81+27,0)
2.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
3.	стр. 112	* Апельсины свежие	100	0,63	-	5,88	26,6
		Итого в день:		14,19	12,53	93,12	520,6
		День № 1 - обед:					
1.	№ 110	Борщ с капустой И картофелям	250/20	7,97 (1,92+6,05)	9,0 (5,03+3,97)	14,76 (14,76)	168,88 (109,04+59,84)
2.	№ 375	Бефстроганов	50/50	16,39 (14,93+1,46)	20,43 (9,8+10,63)	5,99 (5,99)	272,45 (147,73+124,72)
3.	№ 463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	5,39	41,36	234,57
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 585	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,16	-	28,47	108,16
		Итого в день:		33,42	35,0	103,03	837,56
		Всего в день:		47,61	47,53	196,15	1358,16

2 ДЕНЬ

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
		День 2 - завтрак:					
1.	№ 469, стр. 35	Рожки отварные, запечённые с сыром	150/20	9,7 (5,37+4,33)	9,83 (4,27+5,56)	38,4 (38,4)	272,72 (204,02+68,7)
2.	стр. 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
3.	№ 22	Масло сливочное (порциями) 72,5%	15	0,09	12,38	0,14	112,2
4.	№ 629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,28 (0,2+0,08)	-	15,38 (15,04+0,34)	60,17 (57,19+2,98)
		Итого в день:		12,35	22,39	69,61	514,99
		День 2 - обед:					
1.	№ 120	Щи из свежей капусты с картофелем	250/20	7,99 (1,94+6,05)	9,01 (5,04+3,97)	10,85 (10,85)	154,2 (93,36+59,84)
2.	№ 310	*Филе рыбы жареное	50/5	10,88 (10,81+0,07)	7,02 (3,39+3,63)	2,28 (2,23+0,05)	114,83 (81,78+33,05)
3.	№ 472	Пюре картофельное	150	3,26	4,66	26,37	154,20
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	стр. 32	Огурец свежий, порционно	30	0,24	-	0,9	4,5
6.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
		Итого в день:		23,75	20,87	67,89	538,42
		Всего в день:		36,10	43,26	137,5	1053,41

3 ДЕНЬ

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 3 - завтрак:							
1.	№ 294	Сырники из творога С повидлом	100/30	16,99 (16,87+0,12)	14,62 (14,62)	40,39 (21,19+19,2)	341,38 (281,38+60,0)
2.	№ 627	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
3.	стр. 112	*Яблоки свежие	100	0,35	-	9,94	40,48
		Итого в день:		17,54	14,62	65,37	439,05
День № 3 - обед:							
1.	№ 138	Суп картофельный С горохом	250/20	11,95 (5,9+6,05)	9,27 (5,3+3,97)	22,16 (22,16)	214,49 (154,65+59,84)
2.	№ 416	Котлета С маслом сливочным	50/5	8,63 (8,56+0,07)	11,93 (8,3+3,63)	8,86 (8,81+0,05)	175,22 (142,17+33,05)
3.	№ 469	Рожки отварные	150	5,37	4,27	38,4	204,02
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 646	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,8	98,12
		Итого в день:		27,33	25,65	107,67	745,35
		Всего в день:		44,87	40,27	173,04	1184,40

4 день

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
		День № 4 - завтрак:					
1.	т.4, стр.149	Каша рисовая молочная вязкая	205	7,77 (7,7+0,07)	9,15 (5,52+3,63)	47,07 (47,02+0,05)	290,28 (257,23+33,05)
2.	№ 122	Булочка «Осенняя»	60	4,22	6,41	34,81	205,03
3.	№ 591	Кисель из концентрата С витамином «С»	200	0,1	-	31,46	118,52
		Итого в день:		12,09	15,56	113,34	613,83
		День № 4 - обед:					
1.	№ 148	Суп вермишелевый	250/20	12,06 (2,41+9,65)	14,94 (5,19+9,75)	17,17 (16,8+0,37)	247,26 (119,53+127,73)
2.	№ 393	Сосиска отварная	100	12,3	25,3	-	277,0
3.	№ 482	Капуста тушеная	150	3,59	5,27	16,57	125,07
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
		Итого в день:		29,33	45,69	61,23	760,02
		Всего в день:		41,42	61,25	174,57	1373,85

5 ДЕНЬ

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 5 - завтрак:							
1.	№ 296	Пудинг из творога (запечённый) с повидлом	150/30	21,98 (21,86+0,12)	14,6 (14,6)	53,7 (34,5+19,2)	412,35 (352,35+60,0)
2.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
		Итого в день:		22,18	14,6	68,74	469,54
День № 5 - обед:							
1.	№ 114,135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,12 (2,35+5,77)	8,94 (5,11+3,83)	21,79 (21,54+0,25)	194,96 (136,51+58,45)
2.	№ 403	Плов	150/30	13,03 (4,07+8,96)	13,7 (7,82+5,88)	41,77 (41,77)	332,06 (243,42+88,64)
3.	стр.33	Помидор свежий порционно	30	0,18	-	1,26	5,7
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
		Итого в день:		22,99	22,82	110,81	715,12
		Всего в день:		45,17	37,42	179,55	1184,66

6 день

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 6 - завтрак:							
1.	№ 284	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1
2.	стр. 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
3.	№ 22	Масло сливочное (порциями) 72,5%	15	0,09	12,38	0,14	112,2
4.	№ 629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0,28 (0,2+0,08)	-	15,38 (15,04+0,34)	60,17 (57,19+2,98)
Итого в день:				13,79	29,98	33,28	451,37
День № 6 - обед:							
1.	№ 131	*Суп картофельный с рыбой	250	7,31 (2,06+5,25)	3,28 (3,1+0,18)	18,99 (18,99)	130,11 (107,61+22,5)
2.	№ 394	Жаркое по-домашнему	150 (25+125)	10,33 (7,47+2,86)	10,0 (4,9+5,1)	21,13 (21,13)	208,52 (73,87+134,65)
3.	стр.33	Помидор свежий порционно	30	0,18	-	1,26	5,7
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 585	Компот из свежих яблок с витамином «С»	200	0,16	-	28,47	108,16
Итого в день:				19,16	13,46	82,3	505,99
Всего в день:				32,95	43,44	115,58	957,36

7 день

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 7 - завтрак:							
1.	т.4, стр.149	Каша манная молочная вязкая (2 вар.)	205	9,68	9,19	45,3	291,61
2.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
3.	стр.112	*Груши свежие	100	0,36	-	9,63	37,8
Итого в день:							
				10,24	9,19	69,97	386,6
День № 7 - обед:							
1.	№ 139	Суп картофельный с вермишелью	250/20	8,89 (2,84+6,05)	9,15 (5,18+3,97)	23,95 (23,95)	207,84 (148,0+59,84)
2.	№ 330	*Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	75/5	12,92 (12,85+0,07)	12,48 (8,85+3,63)	8,02 (7,97+0,05)	193,92 (160,87+33,05)
3.	№ 472	Пюре картофельное	150	3,26	4,66	26,37	154,20
4.	стр. 32	Огурец свежий порционно	30	0,24	-	0,9	4,5
5.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
6.	№ 646	Напиток апельсиновый	200	0,2	-	25,8	98,12
Итого в день:							
				25,69	26,47	97,49	712,08
Всего в день:							
				35,93	35,66	167,46	1098,68

8 день

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 8 - завтрак:							
1.	№ 161	Суп молочный вермишелевый	250	5,61	5,63	22,44	157,73
2.	стр. 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
3.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
4.		*Йогурт	120	5,9	3,0	22,5	140
Итого в день:							
День № 8 - обед:							
1.	№ 138	Суп картофельный с горохом	250/20	11,95 (5,9+6,05)	9,27 (5,3+3,97)	22,16 (22,16)	214,49 (154,65+59,84)
2.	№ 411	Бифштекс рубленый	53	13,18	13,72	0,24	176,92
3.	№ 482	Капуста тушеная	150	3,59	5,27	16,57	125,07
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.		*Сок натуральный порционно в ассортименте	200	0,1	0,1	26,5	108,0
Итого в день:							
Всего в день:							
				30,0	28,54	77,92	677,98
				43,99	37,35	153,59	1102,8

9 ДЕНЬ

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
День № 9 - завтрак:							
1.	№ 297	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150/50	26,73 (25,79+0,94)	20,10 (17,83+2,27)	29,66 (22,99+6,67)	403,8 (354,58+49,22)
2.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
Итого в день:							
День № 9 - обед:							
1.	№ 136	Суп картофельный с крупой (геркулес) и рыбными консервами	250	6,13	8,02	15,37	154,47
2.	№ 401	Гуляш	50/50	15,54 (14,93+0,61)	13,16 (9,8+3,36)	3,57 (3,57)	193,92 (147,73+46,19)
3.	№ 463	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,72	5,39	41,36	234,57
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 588	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	33,54	128,9
Итого в день:							
Всего в день:							
				31,05	26,75	106,29	765,36
				57,98	46,85	150,99	1226,35

10 день

№ п/п	Рецептура №	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (выход)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
1.	т.4, стр.149	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая (2 вар.)	205	10,48	11,63	41,92	304,49
2.	стр. 31	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,69	69,90
3.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
4.	стр.112	Мандарины свежие	100	0,59	-	9,63	37,8
		Итого в день:		13,55	11,81	82,28	469,38
Обед:							
1.	№ 132	Суп из овощей	250/20	7,96 (1,91+6,05)	9,05 (5,08+3,97)	13,15 (13,15)	162,77 (102,93+59,84)
2.	№ 309	*Рыба, тушенная в томате с овощами	100	11,66	5,4	4,83	112,9
3.	№ 472	Картофельное пюре	150	3,26	4,66	26,37	154,20
4.	стр. 31	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,50
5.	№ 627-628	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,04	57,19
6.		*Мороженое (пломбир)		3,7	15,0	20,4	232,0
		Итого в день:		27,96	34,29	92,24	772,56
		Всего в день:		41,51	46,1	174,52	1241,94

Примечание!

1. Детям-аллергикам необходимо произвести замену в установленном порядке, в зависимости от медицинских показаний. Справка о наличии заболевания у ребенка предоставляется руководителю учреждения или медицинскому работнику.
2. * Масло сливочное для каш включено в состав рецептур.
3. * В ежедневном фактическом меню необходимо указывать конкретный выход йогурта в индивидуальной упаковке (например: Йогурт фруктовый в инд.упак. 125 г).
4. * Мороженое -//-
5. * Рыба (треска)
6. * Свежие фрукты можно выдавать в целом виде