



«УТВЕРЖАЮ»
Директор ООО «Орфей»
30.05.2015 г. А. Грошева

«СОГЛАСОВАНО»
Директор школьного лагеря ГБОУ СОШ
с.Владимировка м.р. Хворостянский Самарской
области



Десятидневное основное (организованное) меню

для школьного летнего лагеря

на 2015 год.

Меню разработано с использованием литературы:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015 год.

МЕНЮ
Для детей в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием в школах

Сборник рецептов	№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день							
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (200/20)	220	36,97	26,68	44,98	574,96
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	527	43,03	31,39	134,90	1 002,52
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,16	13,88	13,43	212,43
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (60/50)	110	10,11	12,98	14,09	214,26
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,37	0,19	15,56	73,41
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,97	0,26	12,63	60,78
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54
		Итого за прием пищи:	823	31,36	37,08	116,26	927,82
Полдник							
2008		ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69
2011	56	ФРУКТ.	100	0,40	0,40	9,80	53,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	357	1,92	2,01	62,21	286,25
		Всего за день:		76,31	70,48	313,37	2 216,59
2 день							
Завтрак							
2011	175	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА "ДРУЖБА" С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,93	11,74	43,45	303,97
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
2008		ПЕЧЕНЬЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (50/10)	60	3,80	13,15	37,28	283,30
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,65	0,22	10,54	50,74
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	592	19,55	29,86	126,53	855,60
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,40	0,05	1,25	6,97
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	7,69	8,30	19,72	184,97
2011	259	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА) (50/150)	200	15,22	36,32	20,25	469,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,34	0,43	35,13	165,77
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
		Итого за прием пищи:	855	32,62	45,63	121,14	1 027,10
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92
		Всего за день:		56,89	80,58	304,46	2 174,62

3 день

Завтрак

2011	211	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,33	32,49	2,53	377,25
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	477	25,42	34,39	86,18	760,01

Обед

2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,33	0,06	1,14	7,22
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,30	13,12	16,76	219,02
2012	282	ШНИЦЕЛЬ ИЗ СВИНИНЫ СО СОУСОМ (70/50)	120	9,89	25,16	13,80	320,15
2011	199	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	150	15,96	6,79	33,37	258,60
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,04	113,45
		Итого за прием пищи:	852	40,34	45,89	129,14	1 094,75

Полдник

2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	307	6,06	4,71	89,92	427,56
		Всего за день:		71,82	84,99	305,24	2 282,32

4 день

Завтрак

2011	243	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ (55/50)	105	7,06	18,28	3,82	207,10
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,19	6,44	45,94	270,79
		ЙОГУРТ В СТАКАНЧИКАХ	1/95	2,58	2,30	4,16	52,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,59	0,34	16,59	79,80
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	687	22,63	27,62	105,50	766,05

Обед

2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	8,23	8,73	20,50	193,74
2011	229	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (50/50)	100	10,26	5,41	5,89	114,49
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,25	28,53	196,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	942	32,73	22,54	131,55	861,39

Полдник

2008		ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69
2011	56	ФРУКТ.	100	0,40	0,40	9,80	53,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	357	1,92	2,01	62,21	286,25
		Всего за день:		57,28	52,17	299,26	1 913,69

5 день

Завтрак

2011	222	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) СО СТУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (170/20)	190	27,78	20,74	52,92	514,99
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ (30/30/20)	80	9,46	25,65	14,89	330,20
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50

2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	527	41,15	51,30	119,93	1 115,25
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,62
2011	102	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ) И МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) (250/12,5)	262	11,56	11,28	18,87	223,43
2011	261	ПЕЧЕНЬ КУРИНАЯ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ (50/50)	100	13,34	9,91	5,03	178,08
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,37	4,87	34,30	202,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,08	0,25	20,26	95,62
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,44	0,32	15,63	75,21
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
		Итого за прием пищи:	829	36,23	26,71	114,97	862,08
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92
		Всего за день:		82,10	83,10	291,69	2 269,25
6 день							
Завтрак							
2011	181	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,96	11,41	41,65	292,81
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,30
2008		ПРЯНИКИ	96	5,66	4,51	72,00	351,36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,09	0,15	6,99	33,65
		Итого за прием пищи:	619	20,88	20,82	155,90	895,41
Обед							
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,40
2011	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	7,95	12,94	9,46	187,14
2011	295	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОУСОМ (80/50)	130	13,30	20,22	15,48	295,90
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,24	7,25	28,53	196,90
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	982	35,49	41,56	130,10	1 036,23
Полдник							
2008		ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69
2011	56	ФРУКТ.	100	0,40	0,40	9,80	53,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	357	1,92	2,01	62,21	286,25
		Всего за день:		58,29	64,39	348,21	2 217,89
7 день							
Завтрак							
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	17,33	33,78	3,24	386,61
2011	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (20/30)	50	10,16	9,25	19,64	204,40
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,49	0,20	16,37	77,26
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	450	30,14	43,24	54,17	729,83
Обед							
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,16	13,88	13,43	212,43
2011	266	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ С МАСЛОМ (53/10)	63	11,01	22,31	0,31	245,94
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	8,19	9,65	36,96	267,18

		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	752	31,80	46,30	93,39	919,35
Полдник							
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92
		Всего за день:		66,66	94,63	204,35	1 941,10
8 день							
Завтрак							
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ И САХАРОМ (200/10/10)	220	5,85	11,53	52,01	336,00
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (20/15)	35	1,68	12,58	9,94	159,80
2008		ВАФЛИ	40	1,12	1,32	30,92	141,60
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,31	3,10	26,52	148,02
		Итого за прием пищи:	495	11,96	28,53	119,39	785,42
Обед							
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,66	0,12	2,29	14,45
2011	104	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛКАМИ (ФИЛЕ КУР.) (250/25)	275	7,69	8,30	19,72	184,97
2011	285	МАКАРОННИК С МЯСОМ (СВИНИНА) (50/150)	200	17,40	43,40	39,88	620,07
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	57	4,35	0,35	28,60	134,99
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98
2011	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,23	0,06	22,45	92,54
		Итого за прием пищи:	842	33,64	52,67	134,14	1 149,00
Полдник							
2008		ПРЯНИКИ	100	5,90	4,70	75,00	366,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	307	6,06	4,71	89,92	427,56
		Всего за день:		51,66	85,91	343,45	2 361,98
9 день							
Завтрак							
2011	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ (200/20)	220	36,97	26,68	44,98	574,96
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,64	5,90	0,00	72,80
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	39	2,98	0,24	19,57	92,36
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	536	48,50	37,73	116,67	1 010,18
Обед							
2011	96	РАССОЛЬНИК ПО-ЛЕНИНГРАДСКИ С МЯСОМ (ФИЛЕ КУР.) И СМЕТАНОЙ (250/12,5/10)	272	8,30	13,12	16,76	219,02
2011	279	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ ИЗ СВИНИНЫ В СОУСЕ (60/50)	110	7,26	20,78	12,00	264,83
2011	171.2	КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	150	3,48	8,01	36,39	231,65
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19
2011	349	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	19,36	77,41
		Итого за прием пищи:	792	23,32	42,36	112,28	925,15
Полдник							
2008		ВАФЛИ ФАСОВАННЫЕ (50гр)	50	1,36	1,60	37,49	171,69
2011	56	ФРУКТ.	100	0,40	0,40	9,80	53,00
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	357	1,92	2,01	62,21	286,25
		Всего за день:		73,74	82,10	291,16	2 221,58

10 день

Завтрак

2011	260	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ (50/50)	100	13,65	18,01	3,44	230,67
2011	309	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,19	6,44	45,94	270,79
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,58	0,37	30,11	142,09
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38
2011	377	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (200/15/7)	207	0,16	0,01	14,92	61,56
		Итого за прием пищи:	627	29,55	25,36	119,84	827,49

Обед

2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0,48	0,06	1,50	8,37
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМ ФИЛЕ (250/12,5)	262	8,62	8,76	20,16	194,23
2011	289	РАГУ ИЗ СВИНИНЫ (50/150)	200	14,02	33,68	18,67	434,94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	77	5,88	0,48	38,70	182,65
		ХЛЕБ РЖ.-ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,97	0,53	25,43	122,38
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	859	33,94	43,70	124,05	1 025,99

Полдник

2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	4,90	37,20	208,50
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42
		Итого за прием пищи:	250	4,72	5,09	56,79	291,92
		Всего за день:		68,21	74,15	300,68	2 145,40