

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Алексеева И.С.

И.С.Алексеева

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ ЛИЦЕЙ г. Азова
Л.В.Деревяцко

Примерное перспективное двухнедельное меню ежедневного двухразового горячего питания детей с 11 и старше в оздоровительном лагере дневного пребывания в период летних каникул в МБОУ Лицей г.Азова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
Завтрак	Каша Овсяная вязкая с сахаром	250/15	6,300	7,900	57,300	318,200	0,000	257/94
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
Итого:		595	22,240	27,550	109,000	746,900	0,140	
Обед	Овощи свежие по сезону	80	0,640	0,080	2,000	11,200	8,000	согл табл
	Суп гороховый с говядиной	350/25	5,600	9,016	23,200	202,600	35,000	138/1994
	Котлета натуральная из филе птицы	120/10	8,200	16,360	8,070	213,500	0,000	495/2004
	Макаронные изделия с/м	200	6,080	6,020	32,300	175,000	0,000	273/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,500	10,200	61,100	20,000	согл табл
Итого:		1325	32,620	33,646	158,210	1074,500	71,300	
Итого 1-й день:		1920	54,860	61,196	267,210	1821,400	71,440	
День 2								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,890	4,196	1,861	74,002	2,200	284/1994
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Горошек консервированный	40	2,970	1,900	4,900	56,000	3,420	т.32/1981
	Кукуруза консервированная	40	1,300	1,200	7,200	63,000	1,880	т.32/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Булочка с курагой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	0,720	488/2003
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
Итого:		680	24,820	33,226	93,286	886,052	8,320	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	20/2004
	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	350/25	2,254	6,300	15,302	280,600	14,753	110/2004
	Плов из птицы	300	12,980	16,006	51,223	275,990	9,320	492/2004
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	3,760	15,120	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,100	9,200	13,210	10,000	согл табл
Итого:		1315	28,734	28,176	141,465	892,050	99,373	
Итого 2-й день:		1995	53,554	61,402	234,751	1778,102	107,693	
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6,880	4,780	25,790	119,540	0,000	323/2003
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пряник	90	0,030	1,920	6,120	13,860	0,000	Пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,260	0,000	15,220	59,000	2,900	629/1994
Итого:		637	16,630	20,450	76,240	473,300	3,040	
Обед	Овощи свежие по сезону	80	0,880	0,160	3,040	19,200	20,000	согл табл
	Суп-лапша домашняя	350	3,098	7,095	16,692	143,150	23,100	139/1994
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	1,189	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	34,600	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	26,760	159,900	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	1,300	0,500	11,800	61,000	20,000	согл табл
Итого:		1305	30,983	33,428	158,903	1103,730	107,189	
Итого 3-й день:		1942	47,613	53,878	235,143	1577,030	110,229	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 4								
Завтрак	Запеканка из творога с джемом и сметаной	220/30/30	7,040	12,164	36,674	337,788	0,100	366/2004
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	560	20,620	22,291	82,894	671,258	1,840	
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с пшеном	350	0,518	6,440	10,080	108,000	23,100	136/1994
	Рагу овощное (1-й вариант)	250	0,102	1,386	11,600	32,900	9,090	539/2004
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Плюшка (сдобная с сахаром)	100	1,360	5,280	17,100	197,000	0,070	106/1986
	Напиток сокоосодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Итого:	1240	17,320	31,146	95,555	898,470	59,260	
Итого 4-й день:		1800	37,940	53,437	178,449	1569,728	61,100	
День 5								
Завтрак	Каша манная вязкая	250/15	3,023	1,186	26,820	126,477	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	595	18,963	20,836	78,520	555,177	0,140	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	23/2004
	Рассольник Ленинградский с говядиной	350/25	2,450	4,300	13,650	148,400	10,542	132/yo
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/30	11,925	3,700	8,500	122,700	1,016	310/1944
	Картофель молодой отварной с/м и зеленью	200/2	2,649	6,644	34,035	213,123	4,500	470/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	24,760	70,000	8,300	631/2004
Фрукты свежие	200	0,900	0,100	9,000	44,000	10,000	согл табл	
	Итого:	1347	30,124	20,514	151,925	905,353	91,358	
Итого 5-й день:		1942	49,087	41,350	230,445	1460,530	91,498	
День 6								
Завтрак	капуста тушеная с картофелем (1-й вариант)	250	3,611	0,443	14,950	167,180	1,404	553/2004 сложные гарниры
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пирожок печеный сдобный с творогом	100	1,160	3,701	25,980	146,000	0,020	687/1994
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	770	21,631	34,584	90,845	944,880	1,664	
Обед	Огурцы соленые	100	0,129	1,300	1,700	16,400	5,000	24/2004
	Суп картофельный с фрикадельками	350/35	3,500	7,700	17,150	135,968	1,400	133/yo
	Бефстроганов	100/100	10,900	11,240	5,700	299,100	1,700	423 yo
	Пюре картофельное	200	4,320	7,460	29,400	208,000	34,600	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	31,760	11,230	8,300	631/2004	
	Итого:	1225	29,649	29,370	144,390	963,698	51,000	
Итого 6-й день:		1995	51,280	63,954	235,235	1908,578	52,664	
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом и сахаром	250	5,705	4,955	38,130	228,600	0,000	302/2004
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Булочка сдобная "Азовчанка"	100	8,300	3,800	57,200	229,600	0,000	Пром.
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	640	27,665	26,132	141,680	857,770	1,740	
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	350/25	6,280	3,920	11,780	203,000	0,000	140yo
	Тефтели из говядины	120	4,558	18,500	9,600	150,000	6,200	461/2004
	Рис отварной	200	5,080	8,140	51,480	304,000	0,000	448/2003
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Напиток сокоосодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Фрукты свежие	200	1,300	5,000	18,800	28,000	20,000	согл табл
	Итого:	1335	27,598	37,280	155,640	1016,100	53,200	
Итого 7-й день:		1975	55,263	63,412	297,320	1873,870	54,940	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8								
Завтрак	Каша Овсяная вязкая с сахаром	250/15	6,300	7,900	57,300	318,200	0,000	257/94
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	595	22,240	27,550	109,000	746,900	0,140	
Обед	Овощи свежие по сезону	80	0,640	0,080	2,000	11,200	8,000	согл табл
	Суп гороховый с говядиной	350/25	5,600	9,016	23,200	202,600	35,000	138/1994
	Котлета натуральная из филе птицы	120/10	8,200	16,360	8,070	213,500	0,000	495/2004
	Макароны отварные с/м	200	6,080	6,020	32,300	175,000	0,000	273/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	23,760	118,100	8,300	631/2004
Фрукты свежие	200	1,300	0,500	10,200	61,100	20,000	согл табл	
	Итого:	1325	32,620	33,646	158,210	1074,500	71,300	
Итого 8-й день:		1920	54,860	61,196	267,210	1821,400	71,440	
День 9								
Завтрак	Омлет натуральный	110	6,890	4,196	1,861	74,002	2,200	284/1994
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Горошек консервированный	40	2,970	1,900	4,900	56,000	3,420	т.32/1981
	Кукуруза консервированная	40	1,300	1,200	7,200	63,000	1,880	т.32/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Булочка с курагой и крошкой	90	1,440	1,390	29,410	134,150	0,720	488/2003
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	680	24,820	33,226	93,286	886,052	8,320	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	20/2004
	Борщ с капустой, картофелем и говядиной	350/25	2,254	6,300	15,302	280,600	14,753	110/2004
	Плов из птицы	300	12,980	16,006	51,223	275,990	9,320	492/2004
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	3,760	15,120	8,300	631/2004
Фрукты свежие	200	1,300	0,100	9,200	13,210	10,000	согл табл	
	Итого:	1315	28,734	28,176	141,465	892,050	99,373	
Итого 9-й день:		1995	53,554	61,402	234,751	1778,102	107,693	
День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	6,880	4,780	25,790	119,540	0,000	323/2003
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пряник	90	0,030	1,920	6,120	13,860	0,000	Пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,260	0,000	15,220	59,000	2,900	629/1994
	Итого:	637	16,630	20,450	76,240	473,300	3,040	
Обед	Овощи свежие по сезону	80	0,880	0,160	3,040	19,200	20,000	согл табл
	Суп-лапша домашняя	350	3,098	7,095	16,692	143,150	23,100	139/1994
	Котлета рыбная	100/35	10,585	14,113	12,531	219,480	1,189	388/2004
	Пюре картофельное	200	4,320	9,890	29,400	208,000	34,600	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	26,760	159,900	8,300	631/2004
Фрукты свежие	200	1,300	0,500	11,800	61,000	20,000	согл табл	
	Итого:	1305	30,983	33,428	158,903	1103,730	107,189	
Итого 10-й день:		1942	47,613	53,878	235,143	1577,030	110,229	
День 11								
Завтрак	Запеканка из творога с джемом и сметаной	220/30/30	7,040	12,164	36,674	337,788	0,100	366/2004
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
	Итого:	560	20,620	22,291	82,894	671,258	1,840	
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с пшеном	350	0,518	6,440	10,080	108,000	23,100	136/1994
	Рагу овощное (1-й вариант)	250	0,102	1,386	11,600	32,900	9,090	539/2004
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	50	3,300	0,600	16,700	86,670	0,000	Пром.
	Плюшка (сдобная с сахаром)	100	1,360	5,280	17,100	197,000	0,070	106/1986
Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.	
	Итого:	1240	17,320	31,146	95,555	898,470	59,260	
Итого 11-й день:		1800	37,940	53,437	178,449	1569,728	61,100	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 12								
Завтрак	Каша манная вязкая	250/15	3,023	1,186	26,820	126,477	0,000	257/1994
	Яйцо варёное	40	5,080	4,300	0,280	42,800	0,000	453/1981
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Кофейный напиток	200	1,400	1,600	22,310	105,000	0,000	692/2004
	Итого:	595	18,963	20,836	78,520	555,177	0,140	
Обед	Салат из свежих овощей	100	1,400	4,100	3,300	14,130	57,000	23/2004
	говядиной	350/25	2,450	4,300	13,650	148,400	10,542	132/yo
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/30	11,925	3,700	8,500	122,700	1,016	310/1944
	Картофель молодой отварной с/м и зеленью	200/2	2,649	6,644	34,035	213,123	4,500	470/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	24,760	70,000	8,300	631/2004
	Фрукты свежие	200	0,900	0,100	9,000	44,000	10,000	согл табл
	Итого:	1347	30,124	20,514	151,925	905,353	91,358	
Итого 12-й день:		1942	49,087	41,350	230,445	1460,530	91,498	
День 13								
Завтрак	Капуста тушеная с картофелем (1-й вариант)	250	3,611	0,443	14,950	167,180	1,404	553/2004 сложные гарниры
	Куры отварные	130	7,200	16,640	5,795	293,800	0,000	439/1994
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Пирожок печеный сдобный с творогом	100	1,160	3,701	25,980	146,000	0,020	687/1994
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,010	57,000	0,100	629/1994
	Итого:	770	21,631	34,584	90,845	944,880	1,664	
Обед	Огурцы соленые	100	0,129	1,300	1,700	16,400	5,000	24/2004
	Суп картофельный с фрикадельками	350/35	3,500	7,700	17,150	135,968	1,400	133/yo
	Бефстроганов	100/100	10,900	11,240	5,700	299,100	1,700	423 yo
	Пюре картофельное	200	4,320	7,460	29,400	208,000	34,600	472/1994
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Компот из свежих фруктов	200	0,520	0,150	31,760	11,230	8,300	631/2004
	Итого:	1225	29,649	29,370	144,390	963,698	51,000	
Итого 13-й день:		1995	51,280	63,954	235,235	1908,578	52,664	
День 14								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом и сахаром	250	5,705	4,955	38,130	228,600	0,000	302/2004
	Сыр твёрдый	20	4,640	5,900	0,000	72,800	0,140	т.33/1981
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,000	41/1994
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,740	0,600	28,980	142,000	0,000	Пром.
	Какао с молоком	200	4,200	3,627	17,240	118,670	1,600	693/2004
		Итого:	540	19,365	22,332	84,480	628,170	1,740
Обед	Овощи свежие по сезону	100	0,100	0,200	1,900	22,100	25,000	табл
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	350/25	6,280	3,920	11,780	203,000	0,000	140yo
	Тефтели из говядины	120	4,558	18,500	9,600	150,000	6,200	461/2004
	Рис отварной	200	5,080	8,140	51,480	304,000	0,000	448/2003
	Хлеб пшеничный в/с	80	6,320	0,800	38,640	189,000	0,000	Пром.
	Хлеб бородинский	60	3,960	0,720	20,040	104,000	0,000	Пром.
	Напиток сокодержащий	200	0,000	0,000	3,400	16,000	2,000	Пром.
	Фрукты свежие	200	1,300	5,000	18,800	28,000	20,000	согл табл
	Итого:	1335	27,598	37,280	155,640	1016,100	53,200	
Итого 14-й день:		1875	46,963	59,612	240,120	1644,270	54,940	
Итого за весь период:		27038	690,894	793,458	3299,906	23748,876	1099,128	
Среднее значение за период:		1931,29	49,35	56,68	235,71	1696,35	78,51	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню			2,91	3,34	13,89			

питания "ГОО" Пчелка", Москва, 1994г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах
Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясючюна З.И.
Под редакцией Ф.Л.МАРЧУКА