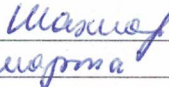


Согласовано
И.о. директора МОУ ДО «Каргопольская
спортивная школа»

Утверждаю
ИП Шахназарян З.Н.

 (С.А. Полепкин)
« » _____ 2024 г.

 (З. Н. Шахназарян)
« 15 » марта 2024 г.

**Десятидневное меню для летнего оздоровительного лагеря
МОУ ДО «Каргопольская спортивная школа»
ИП Шахназарян З.Н.
2024 г.**

№	Приём пищи	Наименование	Масса в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рецептуры	
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)			
1 день	Завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3,15	8,4	33,18	228.9	302	
		Бутерброд с сыром, маслом	15/5/15	4,7	7,9	7,3	123	3	
		Какао на ц. молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693	
	Обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43	
		Суп карт, с мак. изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120	140	
		Тефтели из говядины	100/50	15,1	18,8	17,3	301	461	
		Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	520	
		Напиток сокосодержащий Яблоко	200			22	90		
		Хлеб	60	3,36	1,02	30,9	133.8		
		Груша	100	0,3	00	8,6	38		
	2 день	Завтрак	Запеканка из творога со сметаной	100/20	18,0	15,96	16,44	286.8	366
			Чай сладкий	200/15	0,2	00	15	58	685
			Бутерброд с маслом	10/15	1.1	9,0	6.8	115	1
		Обед	Салат из огурцов и помидоров со сметаной	100	1,4	4,1	0 'У 3,3	57	20
Щи из свежей капусты			250	2,0	4-3	10	88,0	124	
Кура отварная с маслом			100/5	16,505	8.45	0,43	145,5	487	
Рис отварной			150	3,6	6,0	36,75	219	511	
Компот из свежих яблок			200	0,2	0,51	25,8	142	631	

	Прием пищи	Наименование блюд	Масса в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ Рецептуры	
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)			
				Итого:					
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8	1273,6	
		Булочка ванильная	100	7,9	8,5	58,1	343	767	
		Итого:		54,265	57,84	203,52	1588,1		
3 день	Завтрак	Каша овсяная с сахаром	200/10	6,3	3,57	37,8	212,1	302	
		Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	3	
		Йогурт 2,5%	100	4,1	2,5	5,9	57		
		Яйцо выренное	40	5,1	4,6	0,3	63	337	
		Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689	
	Обед	Салат из свежих помидоров со сметаной	100	1,5	4,1	3,7	59,0	19	
		Суп карт. с горохом	250	6,2	5,6	29,3	167	139	
		Рыба жареная с маслом	100/5	19,605	10,95	4,23	198,5	377	
		Капуста туш.	150	3,75	6,9	16,05	141,0	534	
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8		
		Напиток сокосодерж. Виноград	200	00	00	24	100		
			Итого:		57,115	50,74	188,18	1406,4	
	4 день	Завтрак	Омлет натур. на молоке с масл.	105/5	11,0	18,37	2,09	218,9	340
Бутерброд с маслом			25	1,1	9,0	6,8	115	1	
Какао на ц.молоке			200	4,9	5,0	32,5	190	693	
Обед		Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	73	39	
		Рассольник Ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135	132	
		Жаркое домашнему	150	13,35	7,35	16,2	187,5	436	
		Напиток сокосодерж. Виноград	200	00	00	22	90		
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8		
		Яблоко	100	0,3	00	8,6	40		
Сырники тв.	100/20	18,24	14,88	22,68	301,2	358			
		Итого:		56,55	64,32	168,97	1484,4		
5 день	Завтрак	Каша пшен. с сахаром	200/10	6,3	1,47	43,26	214,2	302	
		Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	123,0	3	
		Йогурт 2,5%	100	4,1	2,5	5,9	57		
		Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	00	15,2	60	686	
Обед	Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,2	4,1	2,7	53	16		
	Борщ из св. капуст	250	1,703	5,2	13,1	105	110		

		с карт.						
		Шницель из говядины	100/5	17,905	12,05	16,03	248,5	451
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	7,8	42,6	279	1508
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8	
		Напиток из апельсинов	200	0,2	00	25,2	96	699
		Банан	100	1,1	00	14,7	62	
		Итого:		49,568	42,04	216,89	1431,5	
6 день	Завтрак	Запеканка творожная со сметаной	100/20	18	15,96	16,44	286,8	366
		Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1
		Кофе на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152	689
	Обед	Салат из свежих помидоров	100	1,0	7,1	42	86	221
		Суп картоф. С макарон. Изд.	250	2,9	2,5	21	120	140
		Котлета из филе птицы с масл.	100/5	20,705	26,55	10,03	365,5	496
		Картофель туш.	150	3,15	9,6	27,75	216	216
		Компот из св. яблок	200	0,2	0,51	35,8	142	631
		Хлеб рж.	60	3,36	1,02	30,9	133,8	
		Груша	100	0,3	00	8,8	38	
	Булочка тв.	100	13,3	3,6	55,6	295	786	
	Итого:		66,515	79,44	283,82	1950,1		
7 день	Завтрак	Каша манная с сахаром	200/10	5,04	0,21	41,58	195,3	302
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	337
		Бутерброд с сыром, маслом	35	4,7	7,9	7,3	123	3
		Чай сладкий	200/15	0,2	00	15	58	685
	Обед	Салат из капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	43
		Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	135
		Котлета рыб. с маслом	100/5	13,005	12,95	15,23	234,5	388
		Рис отварной	150	3,6	6,0	36,75	219	511
		Компот из сухофруктов	200	0,6	00	31,4	124	639
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8	
Яблоко		100	0,3	00	8,6	40		
	Сырник со сметаной	50/10	8,94	6,0	15,6	153,6	358	
	Итого:		48,445	48,18	223,76	1531,2		

№	Прием пищи	Наименование блюда	Масса в граммах	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ Рецептуры	
				Белк и (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)			
8 день	Завтрак	Бутерброд с маслом	25	1,1	9,0	6,8	115	1	
		Каша гречневая расс. с сахаром	200/10	11,55	2,94	75,6	380,0	297	
		Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	693	
	Обед	Винегрет овощ.	100	1,4	10,1	6,8	124	71	
		Суп карт. с горохом	250	6,2	5,6	29,3	167	139	
		Гуляш говяжий.	100	13,9	6,5	4,0	132,0	437	
		Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	332	
		Напиток сокосодерж. Яблочный	200	00	00	22	90		
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8		
		Банан	100	1,1	00	14,7	62,0		
		Булочка тв.	100	13,3	3,6	55,6	295	786	
	Итого:				62,06	49,91	313,45	1909,3	
	9 день	Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	1,2	3,1	21,118	118	2
Каша вязкая «Геркулес» с маслом			200/10	5,88	10,92	27,72	241,5	362	
Йогурт 2,5%			100	4,1	2,5	5,9	57		
Кофе на молоке			200	2,5	3,6	28,7	152	689	
Обед		Салат из свежих огурцов со сметаной	100	1,2	4,1	2,7	53	16	
		Борщ из свежей капусты	250	1,703	5,2	13,1	105	110	
		Кура отварная с маслом	100/5	16,50 5	8,45	0,43	145,5	487	
		Картофельное пюре	150	2,1	5,5	14,5	126	520	
		Напиток из апельсинов	200	0,2	00	25,2	96	699	
		Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8		
		Яблоко	100	0,3	00	8,6	40		
Итого:				39,01 8	44,39	178,868	1267,8		
10 день		Завтрак	Омлет натуральный с маслом	105/5	11	18,37	2,09	218,9	340
	Бутерброд с маслом, сыром		35	4,7	7,9	7,3	123,0	3	
	Чай с сахаром		200/15	0,2	00	15	58,0	685	
	+	Салат из свежих помидоров с заправк.	100	0,9	7,1	3,9	85	19	
		Рассольник «Ломашний»	250	2,2	4,5	12,7	100	131	

	Биточки из говядины с маслом	100/5	17,90 5	12,05	16,03	248,5	431
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,51	25,8	142	631
	Хлеб ржаной	60	3,36	1,02	30,9	133,8	
	Груша	100	0,3	00	8,6	38	
	Запеканка тв. со сметаной	100/20	18,0	15,96	16,44	286,8	366
	Каша гречневая	150	8,7	7,8	42,6	279	
	Итого:		67,46 5	75,21	178,13	1713	

Итого за 10 дней:	Пищевые вещества (г)									Эн.цен. Ккал		
	норма			факт.			% выполнения			норма	факт	% выполнения
	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	540,0	552	2160	544	570,89	2155,2	100,7	103	99,8	15768	15720,5	99,7

Основание для составления меню:

1. «Сборник рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах». В.Т. Лапшиной, 2004.
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М. Скурихин, В.А. Тутелян, 2007.
3. Возраст детей от 11 лет и старше.