

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Жарковская СОШ №1»

Г.С.Иванова

« 24 » 2024г.

Примерное десятидневное меню для лагеря труда и отдыха

№ П/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 120	Суп молочный с макаронными изделиями	200-250	6,55	8,33	35,09	241,11
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
	№ 382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	№ 430	Булочка «Российская»	60	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
	№ 45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,55	4,45	44,0
	№ 101/2	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясо-костном бульоне	250/25	8,3	5,6	21,3	172,0
	№ 259	Жаркое по-домашнему	50/50	7,95	7,2	8,0	130,2
	№ 375	Чай с лимоном и сахаром	200	-	-	11,28	86,4
	№н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ н	Яблоко	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого:			33,41	36,74	150,28	1111,01

2 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173	Каша молочная рисовая	125	4,0	4,0	12,3	107,6
	№425	Булка «Дорожная»	50	3,55	7,4	28,5	194,0
	№379	Кофейный напиток с молоком	200	-	-	11,28	86,4
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77
		Обед					
	№24	Салат из свежих помидор и огурцов	50	1,06	10,10	3,72	110,14
	№ 102	Суп картофельный гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167,0
	№ 278	Тефтели из говядины с соусом	60/30	11,86	16,5	14,58	264,6
	№ 321/1	Капуста тушеная	100	2,5	4,6	10,7	94,0
	№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
	№н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ 341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Итого:			35,47	48,76	159,68	1274,14

3 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,39	227,16
	№ 15/1	Сыр порциями	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	№ 375	Чай с сахаром	200	2,05	3,6	28,7	152,0
	№ 429	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157,0
		Обед					
	№ 43	Салат из разных овощей	50	0,71	5,03	8,14	80,37
	№ 82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	№ 291	Плов из птицы	150-200	11,4	9,75	27,15	247,5
	№ 361	Кисель молочный	200	-	-	17,2	65,0
	№ н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ н	Йогурт	100				
	Итого:						1206,54

4 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 181/2	Каша молочная из манной крупы с/с	140	23,94	17,08	21,7	341,6
	№ 382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	№ 1/1	Бутерброд с маслом	50	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
	№ 71/2	Овощи натуральные свежие(огурцы)	50	0,57	5,07	5,77	70,97
	№ 108	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
	№ 268/2	Котлеты с соусом	50/50	15,9	7,65	8,4	168,0
	№ 304	Рис отварной	100	2,48	3,63	25,18	143,37
	№ 389	Сок яблочный	200	1,4	-	24,4	108,0
		Полдник					
	№ н	банан	100				
	Итого:			57,64	79,12	163,79	1264,18

5 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша молочная из овсяной крупы	200-250	5,12	6,62	32,31	210,0
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
	№ 15/1	Сыр порциями Российский	20	5,07	5,07	6,47	80,0
	№ 375	Чай с сахаром и лимоном	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	№ н	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
	№ 71/1	Овощи натуральные свежие(помидоры)	50	0,3	3,55	1,5	39,5
	№ 114	лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	№ 243	Сосиски отварные	50/50	5,55	11,95	0,8	133,0
	№ 321/1	капуста тушеная(из свежей капусты).	150	3,9	8,7	18,0	174,0
	№ н	сок абрикосовый	200	-	-	18,4	74
	№ н	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ н	Банан	100				
	Итого:			32	53,84	152,58	1217,18

6 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 174/	Каша молочная из перловой крупы	200	11,0	10,96	57,20	371,26
	№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	№ 3	Бутерброд с сыром	30	2,3	0,8	16,0	81,9
		Обед					
		Винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62,0
	№ 101/2	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2,5	3,0	18,3	113,0
	№ 278	Тефтели из говядины с соусом	30/50	7,5	7,7	7,2	124,0
	№ 302	Каша гречневая	150-200	4,5	6,75	22,35	171,0
	№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124,0
	№ н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ н	Йогурт	100		-	8,6	40,0
	Итого:			36,7	37,62	209,95	1325,56

7 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 181/2	Каша молочная из манной крупы с/с	65	5,82	9,02	1,52	110,54
	№1/1	Бутерброд с маслом	50	3,55	7,4	28,5	194,0
	№ 382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
		Обед					
	№ 23	Салат из свежих помидоров	50	0,3	3,7	4,1	49,5
	№86	Рассольник ленинградский	250	8,4	7,6	20,4	187,0
	№ 291	Плов из птицы	150	13,35	7,35	16,2	187,5
	№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	15,2	60,0
	№ н	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ 341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Итого:			39,92	39,23	139,52	1066,44

8 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
	1	2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№181/2	Каша молочная из рисовой крупы с/с	200-250	6,33	8,90	25,49	207,38
	№425	Булочка «Дорожная»	100	7,10	14,8	57,0	194,0
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
	№ 375	Чай с сахаром	200	2,5	3,6	28,7	152,0
		Обед					
	№ 43	Салат из овощей	50	0,54	5,04	1,73	54,56
	№ 82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,93	6,34	10,05	104,16
	№ 268/2	Котлеты с соусом	75	12,53	7,28	0,38	117,0
	№ 309	Макаронные изделия отварные	150	4,5	6,75	22,35	171,0
	№ 389	Сок яблочный	200	1,36	-	29,02	116,19
	№ н	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ н	Банан	100	0,3	-	8,6	40,0
	Итого:			38,05	53,97	171,68	1319,69

9 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 173/3	Каша пшеничная молочная	125	4,0	4,0	12,3	107,6
	№ 377	Чай с лимоном сахаром	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	№ 430	Булочка «Российская»	50	4,49	11,36	37,52	144,24
	№ 1/1	Масло сливочное порциями	10	0,01	8,3	0,06	77,0
		Обед					
	№23	Салат из свежих помидор	50	0,3	3,7	4,1	49,5
	№ 88	Щи из свежей капусты с картофеля	250	1,36	6,28	9,26	99,20
	№246	Гуляш из говядины	50	12,7	6,7	2,25	120,0
	№302	Каша гречневая	150	3,15	6,75	21,9	163,5
	№349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,16	-	14,99	60,64
	№ н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ 386	ряженка	100				
	Итого:			32,56	41,53	115,0	863,0

10 день

№ п/п	Рецептурный №	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий
1		2	3	4	5	6	7
		Завтрак					
	№ 1733	Каша молочная из овсяной крупы	200-250	22,7	7,13	59,85	393,45
	№382	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	№ 3	Бутерброд с сыром					
		Обед					
	№ 45	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,55	4,45	44,0
	№ 101/2	Суп картофельный с крупой (пшеном)	25/250	2,0	2,4	14,8	90,0
	№ 290	Птица тушеные в соусе	50/50	7,95	7,2	8,0	130,2
	№ 304	Рис отварной	150	3,68	8,16	17,12	155,2
		Сок персиковый	200	-	-	17,2	65,0
	№ н	Хлеб ржано-пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Полдник					
	№ 341	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40,0
	Итого:			46,53	36,40	179,72	1226,55