

Утверждено

генеральным директором

АО «Государственный комбинат питания»

Г.А.Пановым

М.П.



Согласовано

директором МАОУ "Дятьковская средняя

общеобразовательная школа №5"

Манаенкова Л.В.

М.П. № 5



**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием для обучающихся в
общеобразовательных учреждениях г. Дятьково и Дятьковского района
на период июнь-июль 2021 года**

Дата подписания « 25 » мая 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,59	1,46	2,91	27,18	№45-2015г.
	Сосиска отварная	60	6,60	14,34	0,24	156,60	№243-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/6	4,58	4,86	25,58	164,40	№203-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Полосатое"	22	1,36	5,13	13,75	106,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			15,79	26,20	71,04	583,28	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с тушёной мясной и сметаной	250/10/5	3,58	7,40	8,10	119,85	№88-2015г.
	Котлета из свинины	75	10,11	20,87	10,64	273,00	№268-2015г.
	Картофель тушёный по-домашнему	120	2,04	4,20	15,36	107,28	ТТК №13
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Пирожное бисквитное (рулет)	30	2,10	3,30	14,10	94,50	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			21,43	36,45	94,16	800,43	
Итого за день			37,21	62,64	165,20	1 383,71	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№182-2015г.
	Запеканка из творога с молоком сгущённым	50/10	9,48	7,72	13,92	163,00	№223-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
Итого на завтрак			21,32	21,67	76,84	588,00	
Обед	Суп картофельный с горохом с тушёной мясной	250/10	7,17	6,97	16,56	170,25	№102-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	35/35	10,92	5,88	2,31	105,84	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
Итого на обед			29,91	20,18	112,16	765,04	
Итого за день			51,23	41,85	189,00	1 353,04	

День 3							
Завтрак	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Бройлер-цыплёнок отварной	70	15,39	12,68	0,24	173,60	№288-2015г.
	Рис отварной	110	2,68	3,94	26,90	153,78	№304-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			21,61	20,62	72,21	558,26	
Обед	Суп с макаронными изделиями с тушённой мясной	250/10	4,07	6,78	13,02	139,00	№111-2015г.
	Биточки рыбные подомашнему (минтай)	80	8,00	5,97	11,63	132,31	ТТК №22
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Печенье "Брянка"	40	2,84	6,04	27,08	174,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			21,58	23,20	113,78	761,11	
Итого за день			43,18	43,82	185,99	1 319,37	
День 4							
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	20\10\25	6,70	11,20	12,30	176,50	№6-2015г.
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	№181-2015г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	№379-2015г.
Итого на завтрак			15,98	24,60	60,63	528,10	
Обед	Суп из овощей с тушённой мясной и сметаной	250/10/5	3,40	7,44	9,35	125,35	№99-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			20,87	36,48	98,34	808,75	
Итого за день			36,85	61,08	158,97	1 336,85	

День 5							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	50	17,20	3,80	6,60	129,15	ТТК №18
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,46	139,80	№304-2015г
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Зефир	27	0,27	0,00	21,87	89,10	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			22,64	7,93	94,37	541,05	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с тушёной мясной и сметаной	250/10/5	3,61	7,37	11,13	133,85	№82-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,73	4,06	25,76	162,50	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Печенье "Брянка"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			23,41	28,31	92,71	727,75	
Итого за день			46,05	36,25	187,07	1 268,80	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Омлет с колбасой	65	7,33	10,58	1,20	129,00	№212-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			15,98	21,84	72,71	551,40	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	45	0,59	1,46	2,91	27,18	№45-2015г.
	Суп с макаронными изделиями с тушёной мясной	250/10	4,07	6,78	13,02	139,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			22,12	40,18	99,22	859,18	

День 1 (2-й вариант)							
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой полукопчёной и сыром	15\7\25	5,40	8,40	12,30	146,40	№6-2015г.
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	№209-2015г.
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	6,00	10,85	42,95	294,00	№174-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
Итого на завтрак			16,55	23,87	70,53	563,40	
Обед	Суп с макаронными изделиями с тушёной мясной	250/10	4,07	6,78	13,02	139,00	№111-2015г.
	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/125	12,30	29,50	16,58	383,00	№259-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			21,48	38,74	84,76	785,20	
Итого за день			38,10	62,02	171,93	1 410,58	
Итого за день (2-й вариант)			38,03	62,61	155,29	1 348,60	
День 2							
Завтрак	Филе цыплёнка запечённое	60	20,64	4,56	7,92	154,98	ТТК №18
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	3,82	4,05	21,32	137,00	№203-2015г.
	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	25,20	96,00	№699-2004г.
	Печенье "Брянка"	20	1,42	3,02	13,54	87,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			28,56	12,02	81,54	543,38	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	№52-2015г.
	Суп картофельный с горохом с тушёной мясной	250/10	7,17	6,97	16,56	170,25	№102-2015г.
	Биточки рыбные по-домашнему (минтай)	80	8,00	5,97	11,63	132,31	ТТК №22
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	№342-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			22,78	21,89	110,89	745,78	
Итого за день			51,34	33,91	192,43	1 289,16	

День 3							
	Оладьи из творога с молоком сгущённым	150/20	21,99	22,18	37,46	424,00	№225-2015г.
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Итого на завтрак		25,63	25,53	60,28	560,00	
Завтрак (2-й вариант)	Каша вязкая молочная из пшённой крупы с маслом сливочным	200/10	8,20	10,60	40,10	289,00	№182-2015г.
	Пудинг творожный "Вкусняшка" с молоком сгущённым	60/6	6,93	6,55	18,29	160,02	ТТК №23
	Какао с молоком	200	3,64	3,35	22,82	136,00	№382-2015г.
	Итого на завтрак		18,77	20,50	81,21	585,02	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем с тушёной мясной и сметаной	250/10/5	3,58	7,40	8,10	119,85	№88-2015г.
	Гуляш из свинины	40/40	8,51	22,55	2,31	247,20	№260-2015г.
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,49	211,25	№302-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Зефир	27	0,27	0,00	21,87	89,10	№379-2015г.
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Итого на обед		23,32	35,77	98,85	818,60	
	Итого за день		48,95	61,30	159,13	1 378,60	
	Итого за день (2-й вариант)		42,09	56,27	180,06	1 403,62	
День 4							
Завтрак	Мясо тушёное (свинина)	35/35	7,41	19,72	1,79	213,50	№265-2015г.
	Рис отварной	130	3,16	4,66	31,79	181,74	№304-2015г.
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	№685-2004г.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338-2015г.
	Итого на завтрак		13,62	25,19	71,94	570,64	
Обед	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	№99-2015г.
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	60	9,13	13,32	9,19	193,20	№295-2015г.
	Макаронные изделия отварные с маслом	140/7	5,35	5,67	29,85	191,80	№203-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Бисквит "Солнышко"	30	1,92	0,18	23,10	101,70	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
	Итого на обед		21,55	24,68	115,92	779,95	
	Итого за день		35,17	49,87	187,87	1 350,59	

День 5							
Завтрак	Котлета из свинины	60	8,09	16,69	8,51	218,40	№268-2015г.
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	№312-2015г.
	Напиток из варенья (ягода протёртая с сахаром)	200	0,12	0,00	26,56	106,80	№387-2015г.
	Печенье "Полосатое"	11	0,68	2,56	6,88	53,35	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,58	0,39	13,56	68,40	ПР
Итого на завтрак			13,92	23,49	71,85	556,75	
Обед	Борщ с капустой и картофелем с тушёной мясной и сметаной	250/10/5	3,61	7,37	11,13	133,85	№82-2015г.
	Филе цыплёнка тушёное	50/50	15,60	8,40	3,30	151,20	ТТК №48
	Каша рассыпчатая гречневая	110	6,31	4,47	28,34	178,75	№302-2015г.
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	№348-2015г.
	Пряник	32	1,60	1,92	22,08	112,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,44	0,52	18,08	91,20	ПР
Итого на обед			31,34	22,72	110,56	781,80	
Итого за день			45,26	46,21	182,41	1 338,55	
Среднее значение за период			43,33	49,89	178,00	1 342,92	
Среднее значение за период (2-й вариант)			42,64	49,45	178,43	1 339,23	

Составлено на основании:

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.;
- Химический состав и калорийность российских пищевых продуктов: Справочник / В. А. Тутельян. – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.;
- Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюда и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под общей редакцией В.Т.Лапшиной. – М.: «Хлебпродинформ», 2004. – 640 с.;
- Техничко-технологических карт на разработанные блюд.