

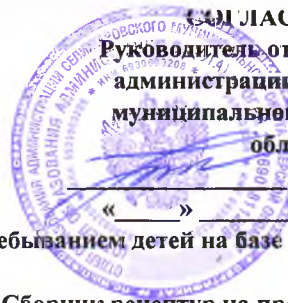
УТВЕРЖДАЮ
 Директор Селижаровского МБУ
 «Комбинат школьного питания»

УТВЕРЖДАЮ:
 Руководитель отдела образования
 администрации Селижаровского
 муниципального округа Тверской
 области



В.Г.Орлова

«05» марта 2024 г.



Н.Н.Кожекина

« » 2024 г.

10-дневное меню летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей на базе общеобразовательной организации

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна- М.: ДеЛи плюс, 2007г.

10-дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
Для возрастной категории 7-11 лет							
День 1							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом	200	7,70	5,30	51,4	284	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	3	10,3	47	338
	Итого за завтрак	520	16,8	11,58	100,1	535,6	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Жаркое по домашнему	240	20,08	9,16	24,66	345	259
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	31,12	15,92	79,1	671	
Итого за день		1320	47,92	27,5	179,2	1206,6	
День 2							
Завтрак	Сосиска отварная	70	5,48	13,65	0,56	177,7	243
	Рис отварной с маслом сливочным	160	3,80	8,80	41	258	376
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Коржик Селижаровский	80	4	6	29	364	
	Итого за завтрак	530	14,88	29,03	95,66	912,3	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,25	7,83	16,13	167,75	82
	Котлета рыбная	90	3,33	4,41	36,54	199,95	234
	Пюре картофельное	150	12,67	18,83	12,33	270	295
	Компот из плодов	200	1,5	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	815	28,81	31,4	111,39	843,2	
Итого за день		1345	43,69	60,43	207,05	1755,5	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	21,77	9	35,33	420	223
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	500	22,47	9,6	65,03	550,5	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с горохом	250	11,25	6,28	24,43	199,25	102
	Капуста тушеная с курицей	240	24,55	16,95	29,73	365,14	139/256
	Компот из плодов	200	1,5	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	40,36	23,56	100,55	769,89	
	Итого за день	1300	62,83	33,16	165,58	1320,39	
День 4							
Завтрак	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	220	9,2	12,4	55,4	370	173
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Кекс Селижаровский	60	3,18	10,38	12,84	294	
	Итого за завтрак	500	17,64	26,56	105,04	867,4	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,03	7,85	12,43	152,25	88
	Курица тушеная с овощами в	90	12,15	15,39	3,42	200,7	
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,16	7,33	34,16	214,99	376
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	26,50	30,90	82,40	716,44	
	Итого за день	1300	44,14	57,46	187,44	1583,84	
День 5							
Завтрак	Блины	150	6,98	4,65	49,88	266,25	396
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	3	10,3	47	338
	Итого за завтрак	320	12,58	8,23	85,28	425,85	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп рыбный	250	11,03	7,4	24,43	208,75	101/226
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,42	5,83	34,45	216,27	204/309
	Котлета мясная	90	13,82	10,53	20,78	222,3	268
	Компот из плодов	200	1,5	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	35,83	24,09	126,05	852,82	
	Итого за день	1120	48,41	32,32	211,33	1278,67	
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	6385,00	246,99	210,87	950,60	7145,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность	№ рецептуры

2 НЕДЕЛЯ

День 1							
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	150	6,45	8,55	42,83	273,75	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,3	152	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	520	12,15	11,83	95,93	548,85	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,03	7,85	12,43	152,25	88
	Плов	240	27,52	10,56	44,16	382,4	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	38,71	18,74	88,98	683,15	
Итого за день		1320	50,86	30,57	184,91	1232	

День 2							
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	200	13,12	16,48	40	361,6	202/204
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	3	10,3	47	338
	Итого за завтрак	520	18,72	20,06	75,4	521,2	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	3,45	20,7	142,75	120
	Котлета рубленая из курицы	90	15,25	14,35	13,97	244,08	294
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3	6,68	25,45	174,16	128
	Компот из плодов	200	1,5	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	27,06	24,81	106,51	766,49	
Итого за день		1320	45,78	44,87	181,91	1287,69	

День 3							
Завтрак	Блины	150	6,98	4,65	49,88	266,25	396
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	382
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	500	11,34	8,45	91,28	487,55	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с горохом	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Голубцы ленивые	240	18,51	18,51	13,58	374,29	287/331
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	29,55	25,27	68,02	700,29	
Итого за день		1300	40,89	33,72	159,3	1187,84	

День 4							
Завтрак	Сосиска отварная	70,00	5,48	13,65	0,56	177,7	243
	Рис отварной с маслом сливочным	160,00	3,80	8,80	41	258	376
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	495,7	995
	Коржик Селижаровский	80	4	6	29	364	
	Итого за завтрак	530,00	14,78	29,03	95,66	364	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Курица тушеная с овощами в	90	12,15	15,39	3,42	200,7	290
	Пюре картофельное	150	12,67	18,83	12,33	270	295
	Компот из плодов	200	1,5	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	800	37,26	40,98	84,19	853,7	
	Итого за день	1330	52,04	70,01	179,85	1217,7	174
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,98	14,9	59,85	405	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	3	10,3	47	338
	Итого за завтрак	520	13,58	18,48	95,25	564,6	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Рассольник ленинградский	250	8,53	8,93	21,43	191,75	96
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	3	6,68	25,45	174,16	202/309
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,1	6,4	3,3	131	246
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	810	29,69	22,34	96,57	702,41	
	Итого за день	1330	43,27	40,82	191,82	1267,01	
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	6080,00	214,12	199,93	822,39		

Для возрастной категории от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	7,70	5,30	51,4	284	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Орion Чоко Пай	28	1,1	5	18,2	122,6	
	Итого за завтрак	448	13,9	13,58	108	611,2	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Жаркое по домашнему	280	23,43	10,69	28,77	445	259
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	34,47	17,45	83,21	771	
Итого за день		1288	48,37	31,03	191,21	1382,2	
День 2							
Завтрак	Сосиска отварная	100	7,83	19,50	0,8	251	243
	Рис отварной с маслом сливочным	160	3,80	8,80	41	258	376
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Орion Чоко Пай	28	1,1	5	18,2	122,6	
	Итого за завтрак	508	14,33	33,88	85,1	744,2	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Борщ со свежей капустой и	250	8,25	7,83	16,13	167,75	82
	Котлета рыбная	100	3,7	4,9	40,6	221,7	171/302
	Пюре картофельное	180	15,2	22,6	14,8	324	295
	Компот из плодов	200	1,5	0	0	172,6	358
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
Итого за обед	815	31,71	35,66	88,92	974,55		
Итого за день		1323	46,04	69,54	174,02	1718,75	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	200	29,03	12	47,1	560	223
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	376
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	550	29,63	12,6	76,8	690,5	
Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с горохом	250	11,25	6,28	24,43	199,25	102
	Капуста тушеная с курицей	280	28,64	19,77	34,68	426	139/256
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	42,95	26,38	105,5	830,75	
Итого за день		1390	72,58	38,98	182,3	1521,25	

День 4							
Завтрак	Каша молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	220	9,2	12,4	55,4	370	173
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	382
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Кекс Селижаровский	60	3,18	10,38	12,84	294	
	Итого за завтрак	500	17,64	26,56	105,04	867,4	
Обед							
	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,03	7,85	12,43	152,25	88
	Курица тушеная с овощами в соусе	100	13,5	17,1	3,8	223	
	Рис отварной с маслом сливочным	180	3,80	8,80	41	278	376
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	28,49	34,08	89,62	801,75	
	Итого за день	1340	46,13	60,64	194,66	1669,15	
День 5							
Завтрак	Блины	200	9,3	7,2	66,5	355	396
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	3	10,3	47	338
	Итого за завтрак	520	14,9	10,78	101,9	514,6	
Обед							
	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп рыбный	250	11,03	7,4	24,43	208,75	101/226
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	7,74	7	41,34	259,53	204/309
	Котлета мясная	100	15,36	11,7	23,09	247	268
	Сок	200	0	0	20	90	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	37,19	26,43	126,25	893,78	
	Итого за день	1360	52,09	37,21	228,15	1408,38	
	ИТОГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ	6701,00	265,21	237,40	970,34	7699,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетич.цен ность	№ Рецептуры
------------	--------------------	-----------	-------	------	--------------	------------------------	----------------

Неделя2

День1

Завтрак	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	8,6	11,4	57,1	365	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,70	28,3	152	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	570	14,3	14,68	110,2	640,1	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,03	7,85	12,43	152,25	88
	Плов	280	31,81	12,01	51,03	468,03	265
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	43	20,19	95,85	768,78	
	Итого за день	1410	57,3	34,87	206,05	1408,88	

День 2

Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	13,12	16,48	40	382,6	202/204
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	61,1	
	Фрукты	130	0,5	0	12,75	47	338
	Итого за завтрак	550	15,22	17,06	77,85	550,7	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп молочный с макаронными	250	4,25	3,45	20,7	142,75	120
	Котлета рубленая из курицы	100	16,94	15,94	15,52	271,2	294
	Пюре картофельное с маслом	180	3,6	8,01	30,54	209	128
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	27,85	27,73	113,15	828,45	
	Итого за день	1390	43,07	44,79	191	1379,15	

День 3

Завтрак	Блины	200	9,3	7,2	66,5	355	396
	Чай	200	0	0	15	60	376
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	338
	Итого за завтрак	550	9,9	7,2	96,2	485,5	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с горохом	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Голубцы ленивые	280	21,6	21,6	15,84	443,29	287/331
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	382
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	36,3	31,56	81,98	860,09	
	Итого за день	1390	46,2	38,76	178,18	1345,59	

День 4	Сосиска отварная	100	7,83	19,5	0,8	251	243
Завтрак	Рис отварной с маслом	160	3,8	8,8	41	258	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Коржик Селижаровский	80	4	6	19	364	
	Итого за завтрак	260	9,3	15,38	70,1	674,6	376

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Курица тушеная с овощами в соусе	100	13,5	17,1	3,8	223	290
	Пюре картофельное	180	15,2	22,6	14,8	324	295
	Компот из плодов	200	1,5	0	0	172,6	358
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	41,14	46,46	58,04	985,6	

День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	7,98	14,9	59,85	405	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	4	0	9,8	47	338
	Итого за завтрак	520	13,58	15,48	94,75	564,6	

Обед	Овощи свежие	80	0,96	0	4,64	24	70
	Рассольник ленинградский	250	8,53	8,93	21,43	191,75	96
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	3,6	8,01	30,54	249	128
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,1	6,4	3,3	151	246
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	840	30,29	23,67	101,66	797,25	

	Итого за день	1360	43,87	39,15	196,41	1361,85	
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	6100,00	225,66	202,35	821,93	6604,97	