Утверждаю:

И.о. дректора МБОУ "СОШ №1

им. ак. А.И Савина"

г. Осташков Тверской обл.

Е.В. Литвинова

2024 год

Примерное десятидневное меню для питания учащихся в летнем оздоровительном лагере «Ершонок» при МБОУ СОШ №1 им. ак. А.И Савина

г. Осташков

Возрастная группа 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Раскладка		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)
		Продукты	Нетто		Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	1 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК							
№175	Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом и сахаром	Пшено	22	200/5	6,2	3,7	27,5	183
		Рис	22					
		Молоко	100					
		Сахарный песок	2					
		Масло сливочное	5					
№379	Кофейный напиток	Кофейный напиток	4	200	5,48	5,0	17,78	152
		Молоко	50					
		Сахарный песок	20					
№3	Бутерброд с маслом	Масло сливочное	5	5/30	5,2	2,6	11,1	98,35
		Хлеб пшеничный	30					
	Печенье	Печенье	28	28	1,12	5,04	18,2	122,64
					18,00	16,34	74,58	555,99
	ОБЕД							
№144/	Суп из овощей с	Картофель	50	250	11,2	9,73	6,28	90

/107		фасолью	Цыпленок	10					
			Морковь	10					
			Лук	12					
			Масло раст	5					
			Фасоль	20					
			Укроп св.	1					
			Соль	1					
			Лук зел.	1					
	№202	Макаронные изделия отварные	Макаронные изделия	70	200	7,0	8,2	47,0	201,45
			Масло слив.	5					
	№498	Котлеты куриные	Грудка куриная	65	100	11,4	6,98	7,65	203,25
			Масло раст.	6					
			Хлеб пшен	14					
			Яйцо	2					
			Сухари панир.	5					
	№648	Кисель фруктовый	Кисель конц.	20	200	0,14	0,18	19,22	118,00
			Сахарный песок	10					
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшен	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
		Яблоко	Яблоко	200	200	0,01	12	6	108
						34,03	31,73	88,2	839,7
						52,03	48,07	162,78	1395,69
		2 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК							

	№243	Сосиска отварная	Сосиска	56	55	8,03	6,59	0,00	110,00
	№304	Рис отварной	Рис	52	170	3,00	6,00	34,4	108,00
			Масло слив.	5					
	№377	Чай с лимоном	Чай	1	200	6,1	5,7	23,52	175,30
			Лимон	5					
			Сахар	6					
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшен.	30	30	0,36	3,04	18,69	78,30
						17,49	21,33	76,61	471,60
		ОБЕД							
	№87	Суп с рыбными консервами	Рыбные консервы	13	250	7,35	5,95	15,82	153,53
			Картофель	90					
			Крупа перловая	7					
			Лук реп.	7					
			Морковь	8					
			Масло раст.	3					
	№134	Котлеты рыбные	Рыба (минтай)	50	100	2,81	5,3	4,23	147,00
			Масло раст.	6					
			Лук реп.	2					
			Хлеб пшен.	20					
			Яйцо	2					
			Сухари панир.	5					
			Молоко	10					
	№5128	Картофельное пюре	Картофель	178	180	4,2	9,0	29,2	189,00
			Молоко	30					
			Масло слив.	5					
	№699	Напиток апельсиновый	Апельсины	20	200	0,2	0,0	35,8	96,00
			Сахар	24					

	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшен.	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
		Груша	Груша	150	150	2,4	0	18,5	85
						18,85	26,90	116,05	789,33
						36,34	48,23	192,66	1260,93
		3 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК .							
	№117	Творожная запеканка с повидлом	Творог	100	120/16	30,0	26,6	27,4	347,20
			Крупа манная	15					
			Яйцо	2					
			Сахар	10					
			Масло раст.	1					
			Сухари панир.	2,8					
			Повидло	16					
	№375	Чай заварка	Чай	0,9	200	0,0	0,06	10,34	58,0
			Сахар	15					
	№3	Бутерброд с маслом	Хлеб пшен.	30	5/30	5,2	2,6	11,1	98,35
			Масло слив.	5					
						35,2	29,26	48,84	580,50
		ОБЕД							
	№102	Суп картофельный с горохом	Цыпленок	10	250	8,09	5,09	16,11	144,43
			Горох	22					
			Масло раст.	1,6					
			Картофель	60					
			Морковь	6,6					
			Лук	6					
	№259	Жаркое по-	Свинина	50	200	8,86		35,21	187,50

			домашнему					12,99		
				Картофель	106					
				Лук	6					
				Масло слив.	2					
				Томат	3,5					
		№342	Компот из свежих яблок	Яблоки	30	200	0,14	0,14	23,4	142,00
				Сахар	20					
		№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
		№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
			Банан	Банан	200	200	2,4	4	32,3	136
							13,29	19,78	105,72	728,93
							48,49	49,04	154,56	1309,43
			4 ДЕНЬ							
			ЗАВТРАК							
		№109	Яйцо куриное сваренное вкрутую	Яйцо	1 шт	1 шт.	12,06	10,04	1,64	271,36
		№382	Какао с молоком	Какао	3	200	6,1	5,7	23,52	190,00
				Молоко	100					
				Сахарный песок	20					
		№747	Колбасные изделия запеченные в тесте	Мука пшен.	50	130	16,32	12,28	34,08	397,50
				Молоко св.	21					
				Масло раст.	5					
				Дрожжи сухие	0,3					
				Колбаса вар.	30					
				Ванилин	0,027					
				Сахар	5,4					

				Яйцо	0,075 шт.				
						34,48	28,02	59,24	858,86
			ОБЕД						
		№88	Щи из свежей капусты с картофелем	Цыпленок	10	250	9,28	7,25	6,94	136,00
				Картофель	33					
				Капуста	50					
				Морковь	10					
				Лук реп.	8					
				Сметана	4					
				Масло раст.	3					
		№268	Котлета	Свинина	56	75	14,10	13,57	2,69	168,00
				Лук реп.	3					
				Яйцо	3					
				Сухари панир.	5,6					
				Масло раст.	5					
				Хлеб пшен.	14					
		№202	Макаронные изделия отварные	Макароны	51	150	5,25	6,15	35,25	201,45
				Масло слив.	4					
		№348	Компот из изюма	Изюм	20	200	0,6	0,0	31,4	124,00
				Сахар	20					
		№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшен.	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
		№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
		№ 71	Огурцы натуральные свежие	Огурцы св.	20	20	1,68	0,9	2,54	3,72
			Киви	Киви	100	100	0	0	6	26
							35,20	34,52	74,92	777,17
							69,68	62,54	134,16	1637,03

		5 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК							
	№181	Каша жидкая молочная из манной крупы	Крупа манная	45	200/5	17,08	8,32	31,11	222,00
			Молоко	100					
			Сахарный песок	10					
			Масло слив.	5					
	№375	Чай заварка	Чай	1	200	0,00	0,06	10,34	58,00
			Сахар	15					
	№3	Бутерброд с сыром	Хлеб пшен.	30	30/15	8,9	6,53	10,11	167,85
			Сыр	15					
						25,98	14,91	51,56	447,85
		ОБЕД							
	№98	Суп крестьянский с крупой	Цыпленок	10	250	9,66	5,04	12,56	143,20
			Картофель	33					
			Крупа пшенная	7,5					
			Лук реп.	8					
			Морковь	10					
			Сметана	4					
			Капуста свежая	30					
			Масло раст.	3					
	№229	Рыба тушеная в томате с овощами	Рыба	100	100	5,41	10,34	12,68	115,00
			Томат	3,5					
			Лук	8					
			Морковь	8					
			Сахар	2					
	№128	Картофельное пюре	Картофель	178	150	4,2	9,0	29,2	163,50
			Молоко	25					

			Масло слив.	5					
	№699	Напиток лимонный	Лимоны	10	200	0,2	0,0	35,8	93,00
			Сахар	24					
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 71	Помидоры натуральные свежие	Помидоры	30	30	3,2	1,95	5,24	6,00
		Мандарин	Мандарин	150	150	0	0	8	40
						26,96	32,98	126,48	679,70
						52,94	47,89	178,04	1127,55
		6 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК							
	№182	Каша жидкая молочная рисовая	Рис	50	200/5	11,19	5,54	22,46	163,00
			Молоко	140					
			Сахар	10					
			Масло слив.	5					
	№6	Бутерброд с п/к колбасой	Хлеб пшен.	30	30/18	15,67	8,61	17,04	240,80
			Колбаса п/к	18					
	№36	Кофейный напиток с молоком	Напиток кофейный	4	200	3,39	3,0	24,3	155,20
			Сахар	20					
			Молоко	100					
						30,25	17,15	63,80	559,00
		ОБЕД							
	№82	Борщ с капустой и картофелем	Цыпленок	9	250	8,06	2,08	11,85	138,75
			Картофель	38					
			Капуста	26					
			Лук реп.	7					

				Морковь	8				
				Свекла	50				
				Томат	3				
				Сметана	4				
				Масло раст.	1				
		№265	Плов	Свинина	72	200	8,86	12,99	35,21	273,26
				Рис	37				
				Лук реп.	9				
				Масло раст.	3				
				Морковь	10				
				Томат	4				
				Масло слив.	5				
		№699	Напиток апельсиновый	Апельсины	20	200	0,4	0,56	27,88	96,00
				Сахар	24				
		№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
		№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
			Яблоко	Яблоко	200	200	0,01	12	6	108
							21,61	22,28	105,94	735,01
							51,86	39,43	169,74	1294,01
			7 ДЕНЬ							
			ЗАВТРАК							
		№204	Макаронные изделия отварные с сыром	Макаронные изделия	70	160/16	30,0	26,6	27,40	347,20
				Масло сл.	5					
				Сыр	16					
				Соль	1					
		№375	Чай заварка	Чай	0,9	200	0,00	0,06	10,34	58,00
				Сахар	15					

	№3	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный	30	5/30	5,20	2,60	11,10	98,35
			Масло слив.	5					
						35,20	29,26	48,84	503,55
		ОБЕД							
	№96	Рассольник Ленинградский	Цыпленок	7	250	6,35	2,06	13,09	120,00
			Огурцы соленые	40					
			Картофель	60					
			Морковь	8					
			Лук реп.	6,5					
			Крупа перловая	7					
			Масло раст.	1					
			Сметана	4					
	№487	Голень тушеная	Голень куриная	90	100	17,06	20,29	28,05	100,80
			Масло сл	3					
			Сметана	3					
	№304	Рис отварной	Рис	54	170	18,90	20,80	29,07	150,60
			Масло сл.	5					
			Соль	1					
	№648	Кисель фруктовый	Кисель конц.	20	200	0,14	0,18	19,22	118,00
			Сахар	10					
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
		Груша	Груша	150	150	2,4	0	18,5	85
						46,74	49,98	120,43	693,40
						81,94	79,24	169,27	1196,95

	8 ДЕНЬ							
	ЗАВТРАК							
№182	Каша жидкая молочная пшенная	Пшено	45	200/5	14,3	7,91	30,90	183,00
		Молоко	140					
		Сахар	10					
		Масло слив.	5					
		Соль	1					
№382	Какао с молоком	Какао	3	200	5,48	5,00	17,78	190,00
		Молоко	100					
		Сахар	20					
№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшен.	30	30	0,45	3,80	23,35	78,30
					20,23	16,71	72,03	451,30
	ОБЕД							
№153	Суп картофельный с мясными консервами	Консервы Мясные	13,6	250	7,35	5,95	15,82	153,53
		Картофель	71					
		Рис	7,5					
		Морковь	9					
		Лук реп.	9					
		Масло раст.	3					
№260	Гуляш	Свинина	60	70	9,78	16,36	5,42	105,60
		Лук реп.	6					
		Масло раст.	4					
		Томат	3,5					
		Мука	1					
№302	Каша отварная рассыпчатая	Крупа гречневая	53	150	4,07	7,40	33,30	303,00
		Масло слив.	5					
№342	Компот из свежих яблок	Яблоки	30	200	0,14	0,14	23,40	142,00
		Сахар	24					

	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,29	18,6	65,25
		Банан	Банан	200	200	2,4	5	10	56
						25,63	36,50	108,94	878,43
						45,86	53,21	180,97	1329,73
		9 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК							
	№182	Каша жидкая молочная ячневая	Ячка	40	200/5	7,19	11,4	29,96	172,00
			Молоко	140					
			Сахар	10					
			Масло слив.	5					
	№747	Колбасные изделия запеченные в тесте	Мука пшен.	50	130	22,25	12,22	24,19	341,93
			Молоко св.	21					
			Масло раст.	5					
			Дрожжи сухие	0,3					
			Колбаса вар.	30					
			Ванилин	0,027					
			Сахар	5,4					
			Яйцо	0,075					
	№375	Чай заварка	Чай	0,9	200	0,0	0,06	10,34	58,00
			Сахар	15					
						29,44	23,68	64,49	571,93
		ОБЕД							
	№102	Суп картофельный с горохом	Цыпленок	10	250	8,09	5,09	16,11	144,43
			Горох	22					
			Морковь	8					
			Картофель	50					
			Масло раст.	1					
			Лук	7					

	№284	Запеканка картофельная с мясом	Свинина	73	200	4,69	8,81	7,05	162,42
			Картофель	186					
			Лук	5					
			Яйцо	3					
			Масло раст.	3					
			Сухари панир.	3					
	№348	Компот из кураги	Курага	19	200	0,60	0,00	31,40	124,00
			Сахар	20					
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	6,26	18,6	65,25
		Киви	Киви	100	100	0	0	6	26
						17,67	57,84	85,56	575,85
						47,11	81,52	150,05	1147,78
		10 ДЕНЬ							
		ЗАВТРАК							
	№182	Каша жидкая молочная овсяная	Геркулес	38	200/5	11,90	5,00	19,53	172,00
			Молоко	100					
			Сахар	3					
			Масло слив.	5					
	№382	Какао с молоком	Какао	3	200	5,48	5,00	17,78	155,20
			Молоко	100					
			Сахар	20					
	№3	Бутерброд с маслом	Хлеб пшен.	30	5/30	5,20	2,60	11,10	98,35
			Масло слив.	5					
						22,58	12,60	48,41	571,93

		ОБЕД							
	№144/107	Суп из овощей с фасолью	Цыпленок	10	250	8,09	5,09	16,11	144,43
			Картофель	63					
			Фасоль	20					
			Морковь	10					
			Лук реп.	9					
			Масло раст.	5					
	№284	Оладьи из печени	Печень говяжья	118	110	10,90	10,90	3,10	156,00
			Масло раст.	5					
			Лук	12					
			Сметана	4					
			Мука	3					
			Томат	3,5					
	№304	Рис отварной	Рис	52	150	5,00	8,00	39,40	108,00
			Масло слив.	2					
	№342	Компот из свежих яблок	Яблоки	30	200	0,14	0,14	23,4	142,00
			Сахар	20					
	№ 1	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	25	30	1,98	0,36	12,4	53,75
	№ 1	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	25	30	2,31	6,26	18,6	65,25
		Мандарин	Мандарин	150	150	0	0	8	40
						28,42	30,75	113,01	713,15
						51,00	43,35	161,42	1285,08

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах 22.03.2004 г.

Издательство «Хлебпродинформ» Россия 107804 Москва Орликов переулок д. 3 корп. В

Редактор Чебатуркина Н.М. (под общей редакцией В.Т.Лапшиной)