

**Примерное двухнедельное меню
 для учащихся, посещающих оздоровительный лагерь
 при МОУ Татищевская ООШ**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецепта
1 день								
Завтрак								
9 ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,55	3,4	33,6	192	1,4	№262-ТТК
	Чай с сахаром	200/15	-	-	5,0	20	-	№627-ТТК
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		11,2	12,2	68,2	428	1,4	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		1,0	0	25,4	110	3,2	
Обед								
13 ч.	Суп гороховый с мясом	250/15	7,1	5,4	22,4	172	6,1	№138-1994г.
	Котлеты из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994г.
	Капуста тушеная	180	3,24	5,25	5,76	105	25,7	№585-1994 г.
	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г.
	Помидоры свежие (порционно)	50	0,4	-	1,6	10	10,0	Сб.рец. 1994г.
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		36,4	27,8	130,2	951	42,6	
	Итого за весь день		48,6	40,0	223,8	1489	47,2	
2 день								
Завтрак								
9ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200/5	5,6	4,0	21,4	144		№262-ТТК
	Кофейный	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г

	напиток							
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		12,5	14,0	78,2	492	0,6	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	Итого за завтрак 2	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
Обед	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
13ч.	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/15	6,2	6,9	5,9	119,4		№120-1994г
	Гуляш из говядины	50/50	15,4	18,0	2,9	218	0,7	№401-1994г
	Греча отварная со сливочным маслом	180	7,8	9,8	48,1	284	0	№463-1994г
	Сок виноградный	200	0,08		15,8	64	3,2	
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		41,8	36,3	137,7	986	5,0	
	Итого за весь день		55,4	50,4	227,3	1532	18,6	
3 день								
Завтрак								
9 ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		25,4	31,0	59,3	614	3,6	
Завтрак2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		1,0	0	25,4	110	3,2	
Обед								
13 ч	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
	Рассольник с мясом, со сметаной	250/15	6,5	6,9	13,9	98	3,6	№127-1994г
	Котлета из рыбы	100	17,5	2,4	1,0	107	0	№324-ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		40,1	16,7	123,0	780	10,9	
	Итого за весь день		65,5	47	207,7	1504	17,7	

4 день								
Завтрак								
9ч	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	0,2	№23-1997г
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	2,2	1,2	27,2	132	1,4	№262-1994г
	Кофейный напиток	200	4,8	3,8	26,6	158	0,6	№762-ТТК
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		16,8	10,7	83,3	500	22	
	Завтрак2							
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	5,6	
	Итого за завтрак 2		1,0	0,2	12,7	62	5,6	
Обед								
13 ч	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/15	10,4	7,8	16,8	177	1,4	№148-1994г
	Котлеты из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994.г.
	Рагу овощное	180	3,8	8,6	19,4	175	12,5	№487-1994г
	Кисель из свежих фруктов	200	0,2	-	25,0	118	1,4	№590-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		36,1	41,9	122	1033	18,3	
	Итого за весь день		50,2	50,7	218	1595	45,9	
5 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша манная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,0	6,6	29,7	205	1,4	№262-ТТК
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		15,5	19,2	84,9	579	1,4	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Фрукты	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
	Итого за завтрак2	120	1,1	0,1	11,4	54	2,1	
Обед								
13ч	Помидоры (порционно)	20	0,2	-	0,8	5	5,0	Сб.рец.1994г
	Суп овощной с мясом	250/15	7,1	5,2	12,3	117	10,8	№132-1994г
	Тефтели мясные	70/30	5,8	9,8	12,9	154	2,0	№63-2010г
	Рис отварной рассыпчатый	180	5,5	6,9	55,9	312	-	№463-1994г

	Компот из кураги с вит С	200	0,42	-	30,0	126	-	№588-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		24,1	23,5	171,5	1012	17,8	
	Итого за весь день		58,5	42,8	267,8	1645	19,3	
6 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,0	3,0	28,4	158	1,4	№262-1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		13,7	15,0	83,2	520	2,8	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
	Итого за завтрак2	200	1,0	0,2	20,2	92	2,5	
Обед								
13ч	Суп картофельный с мясом	250/15	8,8	6,9	16,0	77	12	ТТК
	Гуляш из говядины	50/50	15,4	18,0	2,9	218	0,7	№401-1994г
	Греча отварная со сливочным маслом	180	7,8	9,8	48,1	284	0	№463-1994г
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Напиток фруктовый	200	0,2	-	26,6	108	1,4	№648-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		42,1	31,4	153,7	989	15,9	
	Итого за весь день		50,3	43,3	251,2	1601	21,2	
7 день								
Завтрак								
9ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Сырники из творога со сметанным соусом	150/30	31,0	20,2	37,7	468	0,6	№294-533-1994г
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-1997г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		37,8	30,2	94,5	816	1,2	
Завтрак 2								
10ч.30 мин	Фрукты	120	1,0	0,2	12,7	62	44	
	Итого за		1,0	0,2	12,7	62	44	

	завтрак2							
Обед								
13ч	Суп картофельный с яйцом и мясом	250/15	8,8	6,9	16,0	177	12	ТТК
	Котлета из говядины	100	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994г.
	Капуста тушеная	180	3,24	5,25	5,76	105	25,7	№585-1994 г.
	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	34,0	142	2,1	№701-1997г.
	Помидоры свежие (порционно)	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец. 1994г.
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		38,1	29,3	128,8	977	42,8	
	Итого за весь день		72,8	57,8	231,9	1855	88,0	
8 день								
Завтрак								
9 ч	Сыр порционный	20	5,2	5,2	0	69	0,2	№23-1997г
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,6	7,0	33,7	225	1,4	№262-1994г
	Кофейный напиток	200	2,2	1,2	27,2	132	0,6	№762-ТТК
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		18,6	13,9	90,2	566	1,2	
Завтрак 2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	102	3,1	
	Итого за завтрак2		1,4	0,4	22,8	102	3,1	
Обед								
13ч	Борщ со свежей капустой со сметаной с мясом	250/15	6,6	6,6	6,9	128	11,4	№1091994г
	«Ежики» мясные с соусом	70/30	12,1	13,2	13,5	243	3,0	ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Огурцы свежие порционные	30	0,2	-	0,8	4	3,0	Сб.рец.1994г
	Кисель фруктовый с витамином С	200	0,2	-	25,0	118	1,4	№590-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		33,2	28,0	120,7	706	25,1	
	Итого за весь день		53,2	42,3	233,7	1374	29,4	
9 день								
Завтрак								
9 ч	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г

	консервированный							
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		25,4	31,0	59,3	614	3,6	
Завтрак 2								
10ч.30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		1,0	0	25,4	110	3,2	
Обед								
13ч	Свекольник со сметаной и мясом	250/15	7,9	8,7	11,7	171	9,8	№193-1994г
	Шницель мясной	80	15,0	15,3	12,6	252	0	№416-1994г
	Вермишель отварная с маслом сливочным	150/5	5,4	4,2	29,6	185	-	№273-1994г
	Помидоры свежие (порционно)	20	0,2	-	0,8	5	5,0	Сб.рец. 1994г.
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		36,9	29,3	135,9	973	15,6	
	Итого за весь день		63,3	60,3	220,6	1697	22,4	
10 день								
Завтрак								
9 ч.	Масло сливочное Порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-	№22-1997г.
	Омлет натуральный	150	16,1	18,8	3,2	244	0,2	№284-1994г
	Горошек зеленый консервированный	20	0,6	-	1,3	8	2,0	Сб.рец 1994г
	Какао с молоком	200	4,0	3,2	25,2	146	1,4	№642-1994г
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за завтрак		25,4	31,0	59,3	614	3,6	
Завтрак2								
10ч 30 мин	Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	110	3,2	
	Итого за завтрак 2		1,0	0	25,4	110	3,2	
Обед								
13 ч	Огурец свежий (порционно)	60	1,8	-	5,4	2,7	2,0	
	Рассольник с мясом, со сметаной	250/15	6,5	6,9	13,9	98	3,6	№127-1994г
	Котлета из рыбы	100	17,5	2,4	1,0	107	0	№324-ТТК
	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	14,9	158	6,3	№472-ТТК
	Компот из свежих фруктов с вит «С»	200	0,2	0,2	28,2	114	0,8	№585-1994г
	Хлеб ржаной	80	5,9	1,1	30,1	157	0	
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,6	0,5	29,5	141	0	
	Итого за обед		40,1	16,7	123,0	780	10,9	
	Итого за весь день		65,5	47	207,7	1504	17,7	

При разработке меню использовалась следующая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений - Ярославль, 2006 год;
2. Требования к организации питания в лагерях труда и отдыха с дневным пребыванием подростков – г. Ярославль – 2016 год.