

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОБУ СОШ № 4

Муниципального района

Мелеузовский район

Зайцев Ю.И.

**Примерное  
двухнедельное меню для детей лагеря труда и отдыха на период 2019г.  
возраст от 14 лет и старше  
1-НЕДЕЛЯ**

	№.рецепт	Наименование блюд	выход	бел	жир	угл	ккал
<b>1 день</b>							
Завтрак	302	Каша молочная рисовая с/масл.	200/10	6,3	10,1	44,4	294,0
	120	Бутерброд с маслом	30/10	11,6	1,14	72,14	345
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,03	13,9	56
		<b>Итого</b>		<b>18.8</b>	<b>11.27</b>	<b>130.4</b>	<b>695</b>
Обед	4	Салат из св.капусты*	100	1,4	5,1	8,9	88
	134	Суп карт. с крупой	250	6,6	7,8	21,5	182
	66	Биточки из говяд.	75	14,5	12	12,8	218
	520	Картофельное пюре с масл	200	3,1	6,75	21,9	163,5
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
		Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>34,7</b>	<b>33,15</b>	<b>149,8</b>	<b>1052,5</b>
<b>2 день</b>							
Завтрак	302	Каша мол. манная с/масл.	200/10	6,3	10,1	44,4	294,0
	741	Ватрушка с творогом	50	11,8	12,9	57,7	368
	692	Чай с /с	200	2,5	3,6	28,7	152
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>28,0</b>	<b>27,5</b>	<b>177,1</b>	<b>1021</b>
Обед	22	Овощи натуральные (помидор)	90	2,8	3,2	4,1	57
	124	Щи из св.капусты с карт	250	2,4	5,2	10,3	100
	437	Гуляш гов.	40/50	6,95	3,25	2,0	66
	219	Каша греч.с масл.	200	7,28	9,35	75,7	263
	633	Кисель Валетек с кальцием	200	0,2	0,00	3,9	16
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>27,03</b>	<b>21,9</b>	<b>142,3</b>	<b>709</b>
<b>3 день</b>							
Завтрак	302	Каша мол. пшеничная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240

	169	Усбосмак (треугольник)	85	7,8	7,2	18,1	170
	693	Чай с/с	200	4,9	5,0	32,5	190
	120	Хлеб	30	5,6	6,4	8,2	113,0
		<b>итого</b>		<b>21,6</b>	<b>24,0</b>	<b>102,5</b>	<b>117,0</b>
Обед	16	Овощи натуральные (огурец)	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	148	Суп лапша домашняя	250	6,6	7,8	21,5	183,0
	377	Рыба запеченная	100	14,7	10,6	0,06	118,5
	516	Макаронны отварные с маслом	200	5.25	6.2	35.25	220.5
	633	Напиток фрукт. «С» - витаминация	200	0.1	-	26,4	102
	120	Хлеб	60	7.4	0.9	46.3	207.0
		Апельсины	100	1.1	-	14.7	62
		<b>Итого</b>		<b>29,73</b>	<b>27,78</b>	<b>135,1</b>	<b>853,6</b>
<b>4 день</b>							
Завтрак	362	Запеканка творожная или Вареники ленивые	90	15.0	13.3	13.7	239
	146	Сыр порц.	115/3	13	13,8	13,4	229
		Какао с молоком	15	3.3	13.2	30.6	248
	685	Хлеб	200/15	0.9	0,00	15.0	58
	120	Хлеб	60	7.4	0.9	46.3	207.0
		<b>итого</b>		<b>26.6</b>	<b>27.4</b>	<b>105.6</b>	<b>752.0</b>
Обед	4	Салат из св.капусты*	100	1.4	5.1	8.9	88
	132	Рассольник ленинград	250	3.0	4.5	20.1	135
	209	Котлеты из кур	75	7.96	11,35	8,03	169,1
	520	Картофельное пюре с маслом	200	3.1	6.75	21.9	163.5
	633	Компот из свежих плодов «С» - витаминация	200	0,2	0,1	25,4	99
	120	Хлеб	60	7.4	0.9	46.3	207.0
		<b>Итого</b>		<b>26,76</b>	<b>28,6</b>	<b>148,8</b>	<b>820,6</b>
<b>5 день</b>							
Завтрак	302	Омлет натуральный Или каша манная молочная с /масл	110	10,1	16,7	1,9	199
		Пирожки с яблоками	200/10	6,3	10,1	44,4	294
	335	Чай с молоком	75	4,5	3,7	30,2	172
	630	Хлеб	200/15	0.9	0,00	15.0	58
	120	Хлеб	30	7.4	0.9	46.3	207.0
		<b>итого</b>		<b>22,9</b>	<b>21,3</b>	<b>93,4</b>	<b>636</b>
Обед	16	Салат из св. огурцов	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	161	Суп Крестьянский	250	6,6	7,8	21,5	183
	450	Плов с говядиной	200/40	21,6	11,8	37,8	525
	202	Кисель «С» - витаминация	200	15,1	6,4	3,3	131
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		Фрукты	100	1,1	-	14,7	62
		<b>Итого</b>		<b>52,5</b>	<b>36,98</b>	<b>126,6</b>	<b>1211,6</b>
<b>6 день</b>							
Завтрак	102	Каша молоч. Дружба	200/10	5,8	9,2	31,8	240

		с маслом					
	60	Ватрушка с повидлом	75	7,0	8,1	45,3	248
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,00	15,0	58
	120	Хлеб	30	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>21,1</b>	<b>17,6</b>	<b>138,4</b>	<b>753,0</b>
Обед	22	Помидоры порц.	90	1,0	10,16	4,6	113,92
	110	Борщ	250	2,0	5,2	13,1	106
	462	Котлеты	100	16,2	19,3	17,2	312,5
	508	Каша расс. греч.с маслом	200	7,28	9,35	75,7	263
	198	Напиток апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	22,5	86
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>34,88</b>	<b>44,91</b>	<b>178,1</b>	<b>1090,4</b>
<b>7 день</b>							
Завтрак	302	Каша молочная полтг.с маслом	200/10	6,3	10,1	44,4	294,0
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,00	15,0	58
	769	Булочка с маслом	50/10	11,6	1,14	72,14	345
	120	Хлеб	30	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>18,7</b>	<b>28,5</b>	<b>173,2</b>	<b>987,0</b>
Обед	16	Салат из огурцов	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	135	Суп из овощей	250	7,72	7,97	12,73	158,3
	72	Тефтели	75/20	8,35	12,35	9,05	181
	520	Каша перлов. с масл.	200	3,1	6,75	21,9	163,5
	648	Напиток «Валетек» с витаминами	200	15,1	6,4	3,3	131
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>42,39</b>	<b>44,45</b>	<b>96,28</b>	<b>944,4</b>

## 2 –Я НЕДЕЛЯ

		Наименование блюд	Выход	Бел	Жир	Угл	ккал
<b>8 день</b>							
Завтрак							
	302	Каша мол. пшеничная с маслом	200/10	7,7	11,3	31,1	258,0
		Хлеб с сыром	30/10	11,6	1,14	72,1	345
	692	Чай с/сах.	200	2,5	3,6	28,7	152
	120	Хлеб	30	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>29,2</b>	<b>16,83</b>	<b>179,6</b>	<b>887,0</b>
Обед	22	Салат из св. помидор	90	1,0	10,16	4,6	113,92
	139	Суп карт. с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
	66	Биточки	100	14,5	12	12,8	218
	516	Макаронны отварные с маслом	200	5,25	6,2	35,25	220,5
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>34,55</b>	<b>34,96</b>	<b>146,7</b>	<b>1025,4</b>

<b>9 день</b>							
Завтрак	102	Каша молоч. Дружба с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240
		Яйцо вареное	1шт.	3,3	13,2	30,6	248
		Чай с сах.	200/15	4,9	5,0	32,5	190
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>15,6</b>	<b>28,8</b>	<b>85,6</b>	<b>659,0</b>
Обед	16	Салат из св. огурцы	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	124	Щи из св. капуст. и кар	250	2,4	5,2	10,3	100
	375	Бефстроганов	40/40	8,7	6,16	2,6	101,5
	508	Каша гречневая с маслом вязкая	200	8,4	10,8	41,25	303
	ТК	Напиток «Валетек» с пребиотиком	200	0	0	18,6	73
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		Фрукты	100	0,9	-	12,9	80
		<b>Итого</b>		<b>33,4</b>	<b>38,14</b>	<b>148,8</b>	<b>1085,1</b>
<b>10 день</b>	302	Каша молоч. манная с маслом	200/10	4,8	0,2	39,6	186
Завтрак	769	Сыр порц.	20	11,8	12,9	57,7	368
	685	Чай с/с	200/15	9,76	6,59	52,4	284
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>24,1</b>	<b>14,0</b>	<b>170,0</b>	<b>863,0</b>
Обед							
	4	Салат из св.капусты *	100	1,4	5,1	8,9	88
	132	Рассольник Ленинград.	250/10	3,0	4,5	20,1	135
	377	Рыба запеченая	100	22,5	10,9	5,5	209,0
	520	Картофельное пюре с маслом	200	3,15	6,75	21,9	163,5
	633	Напиток Апельсиновый «С» - витаминизация	200	0,1	0,0	26,4	102
	120	Хлеб	60	5,6	6,4	8,2	113
	496	Коржики молочные	75	4,89	8,43	46,48	281
		<b>Итого</b>		<b>37,55</b>	<b>42,08</b>	<b>137,5</b>	<b>1091,5</b>
<b>11 день</b>							
Завтрак	362	Запеканка из творога с маслом или Вареники ленивые	90/5	15,0	13,3	13,7	239
	146		115/5	13	13,8	13,4	229
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,00	15,0	58
	1	Хлеб с масл.	30/10	11,6	1,14	72,1	345
		<b>итого</b>		<b>27,5</b>	<b>24,6</b>	<b>100,8</b>	<b>642,2</b>
Обед	22	Помидоры порц.	90	1,0	10,16	4,6	113,92
	133	Суп горохов.	250	7,6	5,7	20,0	163,0
	436	Плов с говяд.	200/40	22,25	12,25	27,0	312,5
	648	Кисель Валетек	200	0,2	0	3,9	16
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>38,45</b>	<b>29,01</b>	<b>101,8</b>	<b>812,42</b>
<b>12 день</b>							

Завтрак	302	Каша молочная полтавка с маслом	200/10	6,3	10,1	44,4	294,0
	738	Пирожки печен. с яблок	60	5,0	3,8	37,2	204
		Или пряник	60	2,88	1,68	46,6	201,6
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,00	15,0	58
	120	Хлеб	30	5,6	6,4	8,2	113
		<b>итого</b>		<b>17,8</b>	<b>20,3</b>	<b>104,8</b>	<b>669,0</b>
Обед	16	Огурцы порц.	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	161	Суп Крестьянский	250	7,0	7,9	24,7	141
	88	Котлеты из кур	100	20,2	24,9	12,8	357
	516	Макаронны отварные с маслом	200	5,25	6,2	35,25	220,5
		Напиток фрукт. «С» - витаминизация	200	15,1	6,1	3,3	131
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		Фрукты(Яблоки)	100				
		<b>Итого</b>		<b>56,07</b>	<b>64,58</b>	<b>125,8</b>	<b>1204,0</b>
<b>13 день</b>	302	Омлет натуральный	105	10,1	16,7	1,9	199
		Каша молочная манная	200/10	4,8	0,2	39,6	186
Завтрак	746	Пирож.с капуст.	60	0,53	1,21	1,1	170
	693	Чай с/с	200	4,9	5,0	32,5	190
	120	Хлеб	30	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>32,3</b>	<b>28,1</b>	<b>146,4</b>	<b>956</b>
Обед	110\	Борщ с картоф.и смет.	250	2,2	5,3	16,2	121
	22	Салат из св. помидор	90	1,0	10,16	4,6	113,92
	433	Биточки	100	15,3	5,9	3,9	132,0
	551	Каша греч. вяз. с мас.	200	3,75	6,3	38,55	228,0
	197	Компот из свежих плодов «С» - витаминизация	200	0,2	0,1	25,4	99
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>Итого</b>		<b>30,55</b>	<b>28,56</b>	<b>124,5</b>	<b>759,9</b>
<b>14 день</b>							
Завтрак	302	Каша мол.пшеничная с маслом жидк.	200/10	6,3	10,1	44,4	294,0
	741	Ватрушка с творогом	50	11,3	1,1	70,3	336
	685	Чай с/с	200/15	0,9	0,00	15,0	58
	120	Хлеб	30	7,4	0,9	46,3	207,0
		<b>итого</b>		<b>29,05</b>	<b>34,7</b>	<b>372,4</b>	<b>986,9</b>
Обед	16	Огурцы порц.	90	0,72	10,08	3,0	103,6
	140	Суп картоф. с макарон.	250	2,9	2,5	21,0	120
	72	Тефтели	75/20	8,35	12,35	9,05	181
	508	Каша перловая с масл.	200	8,4	10,8	41,25	303
	633	Напиток «Валетек» с витаминами	200	15,1	6,4	3,3	131
	120	Хлеб	60	7,4	0,9	46,3	207,0
		Фрукты	100	0,9	-	12,9	80
		<b>Итого</b>		<b>43,77</b>	<b>43,03</b>	<b>136,8</b>	<b>1125,6</b>

\*- Капуста нового урожая

для составления примерного меню использованы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинар. изделий при общеобразовательных школах. - 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общепита. -1996г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных общеобразовательных учреждений. -2008г. (Пермь)
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана. - 2002 г.
5. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания, Уфа ИП Поляковский Ю.И.
6. Выпечка может быть изменена на другую выпечку только в зависимости от ассортимента, указанного в примерном меню (либо привозная с сертификатом, при отсутствии жарочного шкафа).
7. Номер рецептуры в технологической карте может меняться в зависимости от используемой литературы (сборника рецептур).