

Согласовано.  
Начальник лагеря: *С.В.Сорокина* /Д.В.Сорокина/



Утверждаю.  
Директор школы: *С.В.Сорокина* /Т.Н.Сытькова/

**Примерное семидневное меню пришкольного образовательно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей при МБОУ "Алюевская средняя школа" Атяшевского муниципального района РМ (на время осенних каникул)**

При составлении технологических карт использовались следующие литература:  
 1. Сборник технологических карт и рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений / Под ред. М.П.Маслякова и В.А.Тумельца. - М.: Дельта принт, 2010. - 428 с.  
 2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. РАН, проф. Н.С.Скорова и академика РАН, проф. В.С.Тумельца. - М.: Дельта принт, 2002. - 236 с.  
 3. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. Н.М.Скурлатова, М.Н.Волгарева. - М.: ВО «Аграриздат», 1987. Т. 1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День первый</b>						
<b>Завтрак</b>						
132	каша манная	200	6	8,2	29,3	215
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
ИТОГО:			10,11	9,76	74,42	424,78
<b>Обед</b>						
33	салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9
87	суп из картофеля с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
2	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
132	сок	200	0	0	23	94
ИТОГО:			40,43	34,99	88,95	745,25
<b>Полдник</b>						
29	хлеб с маслом	50/20	3,14	16,74	21,08	242,79
943	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
3	яблоко	15	0,6	0,6	14,7	70,5
ИТОГО:			3,84	17,34	50,78	373,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,38	62,09	214,15	1543,72

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День второй</b>						
<b>Завтрак</b>						
93	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
ИТОГО:			9,8	6,91	66,04	386,2
<b>Обед</b>						
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
679	каша гречневая	200	9,9	7,48	47,78	307,26
10	колбаса отварная	40	5,12	8,88	0,6	102,8
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
1	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
943	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
ИТОГО:			24,82	28,41	117,82	837,11
<b>Полдник</b>						
1	вафли	40	1,6	1,4	37	191
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4
6	банан	100	1,5	0,5	21	96
ИТОГО:			3,1	1,9	67,98	321,4
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37,72	37,22	251,84	1544,71

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День третий</b>						
<b>Завтрак</b>						
219	каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,84	10,38	8,34	254,82
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4
ИТОГО:			10,69	11,88	43,22	420,22
<b>Обед</b>						
1	салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83
170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,5
304	плов из птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
1	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78
5	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
ИТОГО:			36,16	34,49	129,45	978,46
<b>Полдник</b>						
107	оладьи	100	7,05	11,28	38,08	281,54
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
847	груша	100	0,4	0,3	10,3	47
ИТОГО:			7,49	11,58	73,14	422,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,34	57,95	245,81	1821,42

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День четвертый</b>						
<b>Завтрак</b>						
438	омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ИТОГО:			18,16	23,66	52,31	493,13
<b>Обед</b>						
652	салат из свежей капусты	100	1,11	4,9	8,35	82,24
197	рассольник	250	2	5,11	16,93	121,25
536, 694	картофельное пюре с сосиской	200/80	12,4	22,4	44,2	362,2
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
1	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78
ИТОГО:			22,36	33,45	127,21	831,57
<b>Полдник</b>						
1	печенье	30	1,92	5,04	20,55	135,3
132	сок	200	0	0	23	94
3	яблоко	15	0,6	0,6	14,7	70,5
ИТОГО:			1,92	5,04	43,55	229,3
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,44</b>	<b>62,15</b>	<b>223,07</b>	<b>1554</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День пятый</b>						
<b>Завтрак</b>						
42	сыр	10	2,32	2,95	0	36,4
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
ИТОГО:			9,69	8,17	50,39	312,6
<b>Обед</b>						
25	салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8	110
163	суп с макаронными изделиями	250	2,37	5,07	16,4	120,75
194	рис отварной	200	4,76	8	0,44	251,76
245	рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
1	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
859	компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
ИТОГО:			28,84	22,97	84,9	839,61
<b>Полдник</b>						
463	сырники из творога	150/10	28,44	19,51	17,1	357,16
132	сок	200	0	0	23	94
6	банан	100	1,5	0,5	21	96
ИТОГО:			28,44	19,51	40,1	451,16
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>66,97</b>	<b>50,65</b>	<b>175,39</b>	<b>1603,37</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День шестой</b>						
<b>Завтрак</b>						
132	каша манная	200	6	8,2	29,3	215
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
ИТОГО:			10,11	9,76	74,42	424,78
<b>Обед</b>						
201	суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
254	плов рисовый с сухофруктами	200	4,52	12,18	29,88	377,78
474	чай с лимоном	200/15/10	0,26	0,06	20,22	78,78
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
1	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:			17,36	20,76	103,14	791,94
<b>Полдник</b>						
1	вафли	40	1,6	1,4	37	191
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4
6	банан	100	1,5	0,5	21	96
ИТОГО:			3,1	1,9	67,98	321,4
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,57</b>	<b>32,42</b>	<b>245,54</b>	<b>1538,12</b>

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День седьмой</b>						
	<b>Завтрак</b>					
124	каша перловая рассыпчатая	180	5,04	5,27	32,27	200,39
948	кисель	200	0	0	9,98	34,4
110	хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131
	<b>ИТОГО:</b>		<b>8,89</b>	<b>6,77</b>	<b>67,15</b>	<b>365,79</b>
	<b>Обед</b>					
45	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8
871	щи из свежей калусты с картофелем и мясом	250	9,07	7,25	9,65	138,8
208	макароны отварные с овощами	200	5,3	10,52	28,78	232,18
1	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
2	хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
7						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,84</b>	<b>28,65</b>	<b>109,87</b>	<b>798,08</b>
	<b>Полдник</b>					
469	запеканка из творога со сгущенкой	150/20	27,84	18	32,2	279,6
1	сок	200	0	0	23	94
6	банан	100	1,5	0,5	21	96
	<b>ИТОГО:</b>		<b>94</b>	<b>469,6</b>	<b>76,2</b>	<b>469,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>128,73</b>	<b>505,02</b>	<b>253,22</b>	<b>1633,47</b>