

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Козловская средняя школа»



/С.М. Евдокимов/

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное МЕНЮ для организации горячего питания в лагере
труда и отдыха
при филиале «Лобаскинская средняя школа»
МАОУ «Козловская средняя школа»**

Д Е Н Ь 1

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				21	25	82	611
Суп молочный с крупой			250	7,0	7,9	24,2	189,9
Молоко питьевое	125	125					
Вода	138	138					
Крупа рисовая	15	15					
Масло сливочное	2	2					
сахар	3	3					
Бутерброд горячий с сыром			60	8,8	13,4	16	215,8
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Сыр	27	25					
Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	50	50					
Вода	172	172					
Банан			160	1,8	0,0	23,6	95,2
О Б Е Д				23	26	115	754
Овощи свежие с зеленью			80	0,5	0,2	2,6	13,5
Помидоры свежие	38	37					
Огурцы свежие	41	40					
Зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой			250/13/5	4,3	5,3	10,5	104,3
Цыпленок-бройлер	46	25					
Капуста белокочанная свежая	63	50					
Картофель	50	30					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Вода или бульон	200	200					
Котлеты			100/5	11,2	13,4	11,5	208,5
Котлеты полуфабрикат	100	100					
Масло подсолнечное	5	5					
Соус молочный с томатом			50				
Мука пшеничная	3,8	3,8					
Молоко питьевое	12,5	12,5					

Вода питьевая	37,5	37,5					
Томатное пюре	5	5					
Рис припущенный			150	3,6	6,0	37,0	207,2
Крупа рисовая	53	53					
Масло сливочное	5	5					
вода		110					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТОГО				43	50	197	1365

Д Е Н Ь 2

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				9	18	80	500
Каша пшеничная с маслом и сахаром			200/5	6,0	10,0	41,4	269,3
Крупа пшеничная	47	47					
Молоко питьевое	90	90					
Вода питьевая	60	60					
Сахар	12,5	12,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с повидлом			30/20	2,3	8,3	14,5	138,3
Повидло	20	20					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Мандарин			159	0,8	0,0	8,7	35,6
Чай с сахаром			200/15	0,2	0,0	15,0	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода		200					
сахар	15	15					
ОБЕД				34	31	104	801
Огурцы свежие с зеленью			80	0,6	0,1	2,0	10,8
Огурцы свежие	82	80					
Зелень укропа	2,7	2					
Борщ с курой			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	28	20					
Свекла	52	40					
Морковь	13	10					
Капуста свежая	25	20					
Лук репчатый	12	10					
Томатное пюре	8	8					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
Рыба жареная			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай обезглавленный без костей	153	113					
Мука пшеничная	6	6					

Масло растительное	6	6					
Картофель отварной с маслом			150/6	3,1	9,7	24,4	191,0
Картофель	217	155					
Масло сливочное	6	6					
Зефир			30	0,7	3,7	20,5	113,0
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Сок фруктовый			200	1,0	0,0	21,2	83,5
И Т О Г О				43	49	184	1301

Д Е Н Ъ 3

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				13	18	104	608
Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,2	8,0	24,7	195
Вода питьевая	105	105					
Молоко питьевое	125	125					
Макаронные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Бутерброд с маслом и сыром			35	4,7	8,0	7,3	117,5
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с лимоном			200	0,4	0,0	15,2	58,2
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
лимон	8	7					
Сахар	15	15					
Вафли			70	1,7	2,0	56,8	237,3
ОБЕД				20	14,3	127	706
Овощи свежие с зеленью			80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
Помидоры свежие	82	80					
Зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			250/25	6,9	5,0	10,0	110,1
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	125	75					
Макаронны	10	10					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	3	3					
Рагу из птицы			200/60	9,0	8,4	14,6	166,2
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
Масло растительное	34	3					
Масса жареной птицы		60					
Картофель	214	128					
Морковь	34	28					
Томатное пюре	10	10					
Лук репчатый	19	16					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Масло сливочное	6	6					
Кисель из концентрата			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель	24	24					

Сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТОГО				33	32	161	1314
Д Е Н Ь 4							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				14	20	53	438
Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом			200/15/5	6,7	9,0	27,3	210,2
Овсяные хлопья «Геркулес»	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	20	20					
Масло сливочное	6	6					
Бутерброд с маслом, сыром			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	16	15					
Кофейный напиток на молоке			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	50	50					
Вода	172	172					
ОБЕД				31	32	131	905
Салат из белокочанной капусты с морковью			80	1,1	4,1	7,1	68,0
Капуста белокочанная свежая (нового урожая)	99	71					
Морковь	12	10					
Сахар	5	5					
Масло растительное	5	5					
Суп картофельный с рыбными консервами			250	8,5	10,5	20,5	205,4
Картофель	158	113					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	10	8					
Масло сливочное	3	3					
Рыбные консервы	36	35					
вода	180	180					
Гуляш из птицы с соусом			50/50	13,9	6,5	4,0	129,1
Цыпленок-бройлер	93	79					
Масло сливочное	4	4					
Лук репчатый	12	10					
Томатное пюре	8	8					
Мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре			150	3,1	6,8	21,9	155,3
Картофель	179	128					
Молоко питьевое	24	23					
Масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					

сахар	20	20					
Пряник			30	1,6	3,6	23,4	126,6
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТОГО				46	52	183	1342

Д Е Н Ь 5

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				12	24	79	558
Каша рисовая молочная вязкая с маслом			200/5/10	3	8,2	38	228,3
Крупа рисовая	44	44					
Вода питьевая	60	60					
Молоко питьевое	98	98					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Чай с сахаром			200	0,2	0	15	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
сахар	15	15					
Бутерброд горячий с сыром			60	8,8	13,4	16	215,8
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Сыр	27	25					
Масло сливочное	5	5					
Груша			130	0,4	0	11,2	43,6
ОБЕД				31	32	123	871
Салат свекольный			100	1,6	6,2	7,9	91,8
Свекла	126	95					
Масло растительное	6	6					
Суп картофельный с мясными фрикадельками			250/25	7,4	5,5	15,1	135,7
Картофель	140	100					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	3	3					
Бульон или вода		180					
Фрикадельки		25					
Фарш мясной	39	29					
Лук репчатый	3	2,5					
Вода питьевая	2,5	2,5					
Яйца (шт)	0,05	0,05					
Котлеты			100/5	12,1	11,3	11,3	192,5
Котлеты полуфабрикат	100	100					
Масло растительное	5	5					
Макаронные изделия отварные			150	5,3	6,1	35,2	208,1
Макаронные изделия	53	53					
Масло сливочное	5	5					
Сок фруктовый			200	1	0	21,2	83,5
Печенье «Юбилейное»			15	1,1	1,8	10,2	58,7
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
ИТОГО				43	56	202	1429

Д Е Н Ь 6

Наименование блюда	Брутто,	Нетто,	Выход,	Химический состав			
--------------------	---------	--------	--------	-------------------	--	--	--

	г	г	г	Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				8	17	92	537
Каша манная жидкая с маслом			200/15/5	3	8,6	38,2	242
Крупа манная	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Чай с лимоном			200	0,4	0,0	15,2	58,2
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
лимон	8	7					
Сахар	15	15					
банан			200	2,1	0	24	98,4
ОБЕД				19	17	87	556
Овощи свежие с зеленью			80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
Помидоры свежие	82	80					
Зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Суп картофельный с рыбными консервами			250/25	6	7,3	16,6	156
Рыбные консервы	46	25					
Картофель	20	20					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Рагу из птицы			200/60	9,0	8,4	14,6	166,2
Цыпленок-бройлер	116	82,4					
Масло растительное	34	3					
Масса жареной птицы		60					
Картофель	214	128					
Морковь	34	28					
Томатное пюре	10	10					
Лук репчатый	19	16					
Мука пшеничная	2,4	2,4					
Масло сливочное	6	6					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					
Вода	200	200					
сахар	20	20					
ИТОГО				27	34	179	1093
ДЕНЬ 7							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				16	23	52	420
Каша пшенная с маслом и сахаром			200/5	6,0	10,0	41,4	269,3
Крупа пшенная	47	47					
Молоко питьевое	90	90					

Вода питьевая	60	60					
Сахар	12,5	12,5					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом, сыром			35	4,7	7,9	7,3	117,3
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Сыр	16	15					
Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	186,5
Какао-порошок	4	4					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	100	100					
вода	110	110					
Апельсин			130	0,7	0	8,2	33,6
О Б Е Д				38	36	107	891
винегрет овощной			100	1,4	10,1	6,8	124
Картофель	29	21					
Свекла	19	15					
Морковь	13	10					
Огурцы консервированные без уксуса	27	20					
Зеленый горошек консервированный (после термической обработки)	12	10					
Лук	18	15					
Масло растительное	10	10					
Суп картофельный с бобовыми и курицей			250/25	10,4	7,7	22,4	201
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	70	50					
Горох лущеный	20	20					
Лук репчатый	12	10					
Морковь	13	10					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	180	180					
Рыба жареная			100	19,6	8,9	0,2	159,3
Минтай обезглавленный без костей	153	113					
Мука пшеничная	6	6					
Масло растительное	6	6					
Картофель пюре			150	3,1	6,8	21,9	155,3
Картофель	180	128					
Молоко питьевое	24	23					
Масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель	24	24					
Сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
Зефир			30	0,7	3,7	20,5	113,0
И Т О Г О				54	59	159	1311

Д Е Н Ь 8

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				13	18	104	606
Суп молочный с макаронными изделиями			250	6,2	8,0	24,7	195
Вода питьевая	105	105					
Молоко питьевое	125	125					
Макаронные изделия	20	20					
Масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Бутерброд с маслом и сыром			35	4,7	8,0	7,3	117,5
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с сахаром			200	0,2	0,0	15	57,1
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
Сахар	15	15					
Вафли			70	1,7	2,0	56,8	237,3
О Б Е Д				23	20	98	645
Овощи свежие с зеленью			80	0,5	0,2	2,6	13,5
Помидоры свежие	38	37					
Огурцы свежие	41	40					
Зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Рассольник с курой, со сметаной			250/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	105	75					
Крупа рисовая	5	5					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурцы консервированные без уксуса	17	15					
Масло сливочное	5	5					
сметана	5	5					
Плов из птицы			225	11,1	11,1	20,4	226
Цыпленок-бройлер	144	103					
Масло сливочное	12	12					
Лук	14	12					
Морковь	15	12					
Томатное пюре	8	8					
Крупа рисовая	53	53					
Масса тушеной птицы		75					
Масса риса с овощами		150					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3

яблоко			130	0,4	0	11,2	43,6
Сок фруктовый			200	1	0	21,2	83,5
ИТОГО				36	38	202	1251
ДЕНЬ 9							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				10	20	94	586
Каша манная жидкая с маслом			200/15/5	3	8,6	38,2	242
Крупа манная	31	31					
Молоко питьевое	106	106					
Вода	70	70					
Сахар	15	15					
Масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток на молоке			200	3	3,4	18	110,1
Кофейный напиток	8	8					
Сахар	20	20					
Молоко питьевое	50	50					
Вода	172	172					
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
Масло сливочное	10	10					
Хлеб пшеничный или батон	30	30					
Банан			160	1,8	0,0	23,6	95,2
О Б Е Д				29	31	112	822
Овощи свежие с зеленью			80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
Помидоры свежие	82	80					
Зелень свежая (укроп или петрушка)	4	3					
Борщ с курой и со сметаной			250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
Цыпленок-бройлер	46	25					
Картофель	28	20					
Свекла	52	40					
Морковь	13	10					
Капуста свежая	25	20					
Лук репчатый	12	10					
Томатное пюре	8	8					
Сахар	3	3					
Масло сливочное	5	5					
Бульон или вода	200	200					
Сметана	5	5					
Фрикадельки, запеченные с соусом			120	11,2	13,4	11,5	208,5
Мясной фарш промышленного производства	70	70					
Хлеб пшеничный	14	14					
Вода	20	20					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	8	8					
Мука пшеничная	8	8					
Масса полуфабриката			100				
Соус молочный с томатом			50				
Мука пшеничная	3,8	3,8					
Молоко питьевое	12,5	12,5					
Вода питьевая	37,5	37,5					
Томатное пюре	5	5					

Греча рассыпчатая с маслом			150/5	8,4	8,8	41,3	278
Крупа гречневая	95	95					
Вода	142	142					
Масло сливочное	5	5					
Кисель из концентрата			200	0,0	0,0	21,1	79,1
Кисель	24	24					
Сахар	10	10					
вода	190	190					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
И Т О Г О				39	51	206	1408
Д Е Н Ь 10							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
ЗАВТРАК				8	16	61	404
Каша рисовая молочная вязкая с маслом			200/5/10	3	8,2	38	228,3
Крупа рисовая	44	44					
Вода питьевая	60	60					
Молоко питьевое	98	98					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	5	5					
Бутерброд с маслом и сыром			35	4,7	8,0	7,3	117,5
Хлеб пшеничный или батон	15	15					
Масло сливочное	5	5					
сыр	16	15					
Чай с лимоном			200	0,4	0,0	15,2	58,2
Чай-заварка	1	1					
Вода	200	200					
лимон	8	7					
Сахар	15	15					
О Б Е Д				26	25	222	796
Салат из свеклы с сыром			100	1,7	3	8,4	67
Свекла	91	71					
Сыр	18	16					
Масло растительное	6	6					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой			250/13/5	4,3	5,3	10,5	104,3
Цыпленок-бройлер	46	25					
Капуста белокочанная свежая	63	50					
Картофель	50	30					
Морковь	13	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло сливочное	5	5					
Вода или бульон	200	200					
Котлеты из филе птицы			50/5	11	9,8	5	152
Цыпленок-бройлер	152	47					
Хлеб пшеничный	11	10					
Яйцо	0,1	0,1					
Масло сливочное	5	5					
Макаронные изделия отварные			150	5,3	6,1	35,2	208,1
Макаронные изделия	53	53					
Масло сливочное	5	5					
Компот из смеси сухофруктов			200	0,6	0	31,4	120,2
Смесь сухофруктов	20	50					

Вода	200	200					
сахар	20	20					
Хлеб ржаной			50	2,5	0,7	22,4	100,3
яблоко			130	0,4	0	11,2	43,6
И Т О Г О				34	41	283	1200
Соль йодированная в расчете на 10 дней (по 6 гр. в день)	60,0	60,0					
ИТОГО в среднем за 10 дней				40	43	195	1302
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей: завтрак - 25 %, обед – 35 % (всего 60 %)				40	43	195	1302

Источники рецептуры:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / под ред. В.Т. Лапшиной – М.: «Хлебпродинформ», 2004. (Л).
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / под ред. Ф.Л. Марчука - М.: «Хлебпродинформ», 1996. (М)
3. Сборник рецептов блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г. (С)