УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
образовательного учреждения
«Литвиновская основная
общеобразовательная школа
муниципального образования
Арсеньевский район»

_____ И. Н. Макаров

Примерное десятидневное меню для питания детей в пришкольном лагере «Орленок»

при муниципальном образовательном учреждении
«Литвиновская ООШ»
на 2020-2021 год

п. Буревестник, 2020 год

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
1-й день – завтрак:							**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
	Яйцо куриное вареное	40	12,7	10,9	0,7	157								
60	Сосиска	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
58	Каша пшенная молочная жидкая	200/10/5	4,6	10,9	34,4	246								
508	Какао с молоком	200	3,8	3,0	23	130,8		0,1	17,7		117	10	28,9	0,9
	Сыр	12	1,0		18,8	182		5			5	4,6		
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	27,0	115	0,1			-				
	Хлеб ржаной	40	4,8	1,0	36,0	186	1,2							
	ИТОГО:		**30,7**	**26,25**	**139,90**	**1016,8**								
	Обед													
10	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100/5	1,6	4,8	10	83	-	25	2	2	30	33	17,1	1,1
139	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	250	8,8	9,4	16,6	192.5	0,1	6	188,5	1	33	130	32,4	1,8
130	Рис отварной	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1	-	28,3		11	94	31,3	0,6
103	Тефтели из мяса курицы	120	18	27,8	21,0	374	-	-	9,1	1,0	11	128	22,9	0,9
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	27,0	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	36,0	115	0,1			-				
108	Компот из смеси сухофруктов (витамин С)	200	1		20,2	85,34	0,02	4	-	-	14	-	-	2,8
	ИТОГО:		**44,1**	**48,85**	**184,80**	**1296,5**								
	Полдник													
	Пирог с повидлом	75	7,7	12,8	42,12	200	-	-	-	-	24			0,8
	Сок	200	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Яблоко	200	0,8		39,6	200	-	60	-		47		37	
	ИТОГО:		**14,1**	**17,8**	**103,72**	**556**								
	ИТОГО:		**88,9**	**92,9**	**428,42**	**2869,3**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
2-й день - завтрак:														
115	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,7	58,4	328,4	0,3		47,2	7	24	254	171	5,9
67	Котлета из мяса курицы	80	19,8	14,6	15	261,1	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Масло сливочное	35	0,15	12,45	0,15	112,5			0,12		0,1		3	
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	27,0	93	0,6	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	120	3,8	3,8	36,0	23								
	ИТОГО:		**40,05**	**42,05**	**146,05**	**856,8**								
	Обед													
8	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,3	0,5	7,2	24	-	7	180	4	16	43	-	0,8
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250	9,56	8,7	11,6	168,8		11	105,4	0,3	47,2	129,3	31,7	2,3
52	Макароны отварные	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1	-	47,2	2	13	57	10,1	1,3
120	Печень по-строгановски	120	19	7,2	2,7	171,8	0,2	14	711	2	28	313	19,8	6,7
108	Компот из яблок (витамин С)	200	0,4	-	30,8	90	0,1	1	27,4	-	173	133	22,9	0,3
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**48,1**	**27,75**	**146,9**	**1048,8**								
	Полдник													
	Апельсин	200	0,8	0,6	17,6	84								
	Пирог с капустой	75	20,5	11,5	66	470	0,1	-	-	-	-	-	-	-
	Снежок	200	3,5	3,1	5,6	70,6	-	1	25	-	150	11	17,5	0,8
	ИТОГО:		**24,8**	**15,2**	**89,2**	**624,6**								
	ИТОГО:		**112,95**	**85,0**	**382,15**	**2530,2**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
3-й день - завтрак:														
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/30	37,3	24,0	46,4	541,4	0,1	-	51,9	1	125	134	22,8	1,3
60	Сосиска	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
12	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	127					12	5	4,6	0,5
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1							
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	27,0	93	0,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		**50,4**	**28,65**	**116**	**876,4**								
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,21	7,5	5,55	85								
133	Борщ из свежей капусты	250	8,6	5,7	10,2	136,4		11	160,5		59,	106	31,3	2,0
50	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	14	32	-	51	115	38,7	1,5
51	Котлета рыбная	100	18,4	5,2	14,9	177,6	0,1	1	13,3	3	60	271	47	1,5
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного (витаминизированный)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186								
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**50,71**	**31,15**	**151,75**	**1093,0**								
	Полдник													
	Сочник с творогом	75	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Сок	100	8,0	5,3	53,7	299	0,1		34,9	1	152	116	18	-
	Яблоко	200	2,5	-	25,4	93								
	ИТОГО:		**16,1**	**10,3**	**101,1**	**548,0**								
	ИТОГО:		**117,21**	**70,1**	**368,85**	**2517,4**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
4-й день - завтрак:														
266	Каша молочная «Дружба»	200/10/5	10,2	15,8	49,8	371,8	0,2	1	97,7	1	247	258	55	1
508	Какао	200	3,8	3,0	23,0	130,8	-	1	17,7	-	118	10	28,9	0,9
	Яйцо куриное вареное	40	12,7	10,9	0,7	157								
	Сыр	12	0,5		22,4	96		5			5	46		
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1							
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	27,0	93	0,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		**35,8**	**30,65**	**145,9**	**963,60**								
	Обед													
58	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,2	7,1	9,3	106,6	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
34	Суп рыбный из консервов	250	6,6	2,4	9,9	87,3	0,1	7	22,5		35	97	24	0,9
76	Рагу из птицы	280	15,3	25	15,4	348	0,2	1	58,4		15	24	16,7	1,8
108	Компот из смеси сухофруктов (витамин С)	200	-	-	28	100	-	48	-	-	25	-	18,1	0,7
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**34,2**	**35,95**	**119,6**	**942,9**								
	Полдник													
	Полоска песочная	75	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Кефир	200	3,5	3,1	5,6	95,6	-	1	25	-	150	119	17,5	-
	Банан	200	5,6	1,0	34	186		60			47		34	
	ИТОГО:		**16,8**	**16,9**	**51,72**	**581,6**								
	ИТОГО:		**86,8**	**87,5**	**321,72**	**2488,1**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
	5-й день – завтрак:													
78	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,8	-	10	10		23	41	14	1
40	Омлет натуральный	200	14,4	23,1	2,85	280	0,1	-	47,2	12	13	57	10	1,3
158	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	10,8	12,3	25,8	257								
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,5	38,8	-	1	0,1	-	13	6	5,1	0,5
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1							
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	15,7	93	0,6	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:		**24,05**	**36,6**	**53,7**	**653,4**								
	Обед													
17	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,2	13,1	7,0	150,2	-	4	1,4	6	29	34	17,5	1,1
147	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	8,2	9,2	8,3	155,2	-	12	188,7		48	100	27,1	1,8
200	Жаркое по-домашнему	280	59,64	61,6	51,8	1000,72	0,2	1	58,4		15	24	16,7	1,8
108	Компот из яблок (витамин С)	200	4,5	3,7	19,6	127,1	0,1	1	27,4	-	173	133	22,9	0,3
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**84,64**	**89,05**	**143,7**	**1734,22**								
	Полдник													
	Кекс	75	1,4	18	57	210	0,1							
	Груша	200	1,2	0,9	28,4	126								
	Сок	200	0,2	0,2	21,7	88,7		1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	ИТОГО:		**2,8**	**19,1**	**107,1**	**424,7**								
	ИТОГО:		**111,49**	**144,75**	**304,5**	**2812,32**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
6-й день – завтрак:														
130	Рис отварной	200	4,6	5,4	46,2	246	0,1		28,3	,4	12	94	31,3	0,6
49	Мясо птицы отварное	100	27,8	27,5	0,72	244,6	0,1	2	89,3	0,3	26,1	241,4	27	2,3
	Сыр порционный	12	0,5		22,4	90,6		0,	63,6	0	296	17	15,2	0,2
508	Какао	200	3,8	3,0	23	130,8		1	17,7	-	118	10	28	0,9
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1							
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	17	93	0,6							
	ИТОГО:		**45,3**	**36,85**	**132,32**	**920,0**								
	Обед													
8	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1,21	7,5	5,55	85								
40	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250	9,56	8,7	11,6	168,8		11	105,4	0,3	47,2	129,3	31,7	2,3
52	Макароны отварные	200	7,4	8,6	45,1	280	0,1		47,2	1,7	13,1	56,5	10,1	1,3
67	Котлета из мяса курицы	100	19,8	14,6	15,0	261,1	0,1	1	2,1	29	31,9	207,3	40,7	2,1
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного (витаминизированный)	200	-	-	20,2	110		48			25,3		18,1	0,7
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**49,07**	**40,85**	**154,45**	**1205,9**								
	Полдник													
	Пирог с повидлом	75	7,7	12,8	42,12	200	-	-	-	-	24			0,8
	Сок	200	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Яблоко	200	0,8		39,6	200	-	60	-		47		37	
	ИТОГО:		**18,8**	**18,5**	**121,8**	**690,0**								
	ИТОГО		**113,17**	**96,2**	**408,57**	**2815,9**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
7-й день – завтрак:														
469	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/30	14,4	30,9	0,5	254	0,2				33	15	18,6	1
	Масло сливочное	**35**	0,15	12,45	0,15	112,8			0,12		0,1		3	
	Печенье	50	10,3	5,5	33	235	0,1							
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1		9,5	38,8		0,	0,1		13,	6,2	5,1	0,5
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1							
	Хлеб ржаной	40	4,8	1,0	34	186	1,2							
	ИТОГО:		**33,55**	**50,3**	**100,15**	**941,6**								
	Обед													
24	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1,2	7,1	9,3	106,6	0,1	4,	18	3	46	50	34,7	0,9
133	Борщ из свежей капусты	250	5,7	7,6	14,5	145,3		2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1,0
54	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3		47,2	6,5	23,8	254,3	170,9	5,9
120	Печень по-строгановски	120	19	7,2	2,7	171,8	0,2	14	711	1,8	27,9	313	19,8	6,7
108	Компот из смеси сухофруктов (витамин С)	200	-	-	28	100	0,1	1	27,4	-	173	133	22,9	0,3
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,1	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1							
	ИТОГО:		**48,4**	**34,15**	**142,1**	**1091,9**								
	Полдник													
	Апельсин	200	0,8	0,6	17,6	84								
	Пирог с капустой	75	20,5	11,5	66	470	0,1	-	-	-	-	-	-	-
	Снежок	200	3,5	3,1	5,6	70,6	-	1	25	-	150	11	17,5	0,8
	ИТОГО:		**13,2**	**11,84**	**101,6**	**735**								
	ИТОГО:		**95,15**	**96,29**	**343,85**	**2768,5**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
8-й день – завтрак:														
40	Омлет натуральный	200	14,4	23,1	2,85	280	0,1		47,2	12	15	57	10	13
60	Сосиска	100	6,62	16,04	1,57	179,72	0,1	1	2,1	29	32	207	40,7	2,1
508	Какао	200	3,8	3,0	23	130,8		0,1	17,7		117	10	28,9	0,9
	Сыр	12	0,5		44,8	182								
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1	5			0,5	4,6		
	Хлеб ржаной	40	4,8	1,1	34	186	1,2							
	ИТОГО:		**27,3**	**27,65**	**154,2**	**893,8**								
	Обед													
10	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	1,6	4,8	10	83		25	1,8	2	30,2	33,4	17,1	1,1
40	Суп гороховый на курином бульоне	250	12,1	8,9	17,5	203,2	0,3	4,8	184,7	2,2	39,7	135,3	39,3	2,8
50	Картофельное пюре	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	13,6	32	0,4	50,6	114,8	38,7	1,5
83	Рыба под овощами тушеная	120	13,9	14,0	7,2	189	0,1	3	320	2,3	25,2	140	13,7	0,5
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,45	23	115	0,1	5			0,5	4,6		
108	Компот из яблок (витамин С)	200	0,2	0,2	21,7	88,7		1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	ИТОГО:		**43**	**35,65**	**139,7**	**1037,9**								
	Полдник													
	Сочник с творогом	75	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Сок	100	8,0	5,3	53,7	299	0,1		34,9	1	152	116	18	-
	Яблоко	200	2,5	-	25,4	93								
	ИТОГО:		**17,1**	**9,4**	**96,3**	**555,6**								
	ИТОГО:		**87,4**	**72,7**	**390,2**	**2487,3**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
9-й день – завтрак:														
52	Макароны отварные	200	7,4	8,6	45,12	280	0,1		47,2	2	13	56,3	10	1,3
103	Тефтели из мяса курицы	120	18	27,8	21	274			9,1	1	11	12	22,9	0,9
504	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	-	9,4	37,4					11,	5,2	4,6	0,5
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	17	93	1,2							
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,45	23	115	0,1	5			0,5	4,6		
	ИТОГО:		**34,1**	**37,35**	**115,52**	**799,4**								
	Обед													
8	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100/5	2,00	11,38	10,76	157		7	180	4	16	43		0,8
34	Суп рыбный из консервов	250	5,7	7,6	14,5	145,3		2,3	211,2	0,6	30,6	59,7	15,2	1
75	Плов с курицей	280	16,9	19,3	54	434,3		1,31			23,1		26,2	1,4
517	Кисель из концентрата плодового или ягодного (витаминизированный)	200	0,4	-	30,8	120	-	2	-	-	14	9	5	0,1
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,0	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,3	1,9	75								
	ИТОГО:		**36,1**	**39,58**	**115,3**	**1107,6**								
	Полдник													
	Полоска песочная	75	5,6	5,0	22	156	-	1	-	-	116	-	-	0,1
	Кефир	200	3,5	3,1	5,6	95,6	-	1	25	-	150	119	17,5	-
	Банан	200	5,6	1,0	34	186		60			47		34	
	ИТОГО:		**15,7**	**17,3**	**97,92**	**617,0**								
	ИТОГО:		**85,9**	**94,23**	**328,74**	**2524**								

технологическая карта - № рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы									
1	2	3	4	5	6	7	8				9			
10-й день – завтрак:														
58	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,21	7,5	5,55	85								
54	Гречка рассыпчатая	200	11,4	10,7	49,1	328,4	0,3		47,2	6	23	25	170	5,9
295	Гуляш из говядины	120	16,3	9,3	5,7	173		1	101		14	13	25,8	0,8
508	Какао	200	3,8	3,0	23	130,8		0,1	17,7		117	10	28,9	0,9
	Хлеб ржаной	40	4,8	0,5	15,7	93	1,2							
	Хлеб пшеничный	120	3,8	0,3	1,9	75								
	ИТОГО:		**41,31**	**31,3**	**100,95**	**885,2**								
	Обед													
78	Огурец свежий порционный	100	1,21	7,5	5,55	85								
133	Борщ из капусты с говядиной	250	8,6	5,7	10,2	136,4		11	160,5		59	106	31,3	2,0
132	Капуста тушеная	200	4,1	6,3	26,3	173	0,2	13	32		50	11	38,7	1,5
60	Сосиска отварная	100	10,8	23,2	0,4	242,9								
	Хлеб ржаной	80	8,2	1,1	34	186	1,2							
	Хлеб пшеничный	80	2,9	0,3	1,9	75								
	ИТОГО:		**37,61**	**62,1**	**166,15**	**1228,3**								
	Полдник													
	Кекс	75	1,4	18	57	210	0,1							
	Груша	200	1,2	0,9	28,4	126								
	Сок	200	0,2	0,2	21,7	88,7		1,6	1,6	0,3	13,1	4	4,4	0,8
	ИТОГО:		**19,7**	**19,28**	**119,98**	**590,0**								
	ИТОГО:		**98,62**	**112,68**	**387,08**	**2703,5**								
	ИТОГО ЗА СМЕНУ:		**997,59**	**952,35**	**3664,08**	**26516,52**								
	СООТНОШЕНИЕ:		**1**	**1**	**4**	**Ср. в день 2500**								

Примечание: при приготовлении салатов используются овощи урожая 2020 года.

Используемая литература:

Сборник №2 технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных учреждений, под редакцией М. П. Могильного, 2007 год.

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ, 1994 год. /под общей редакцией В. Т. Лапшиной - М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.