

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ

«СОШ п. Маргаритово»

В.В.Лемешко

03 2022г



ДЕСЯТИ-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

при МКОУ «СОШ п. Моряк-рыболов»

Ольгинский район приморский край

2022г

Источник:

Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания .

Издание второе, переработанное. ООО Фирма «Партнер», Уфа 2013г

Наименование блюда	Возрастная категории	Выход гр.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал.
			Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК:						
Каша овсяная «Геркулесовая» ТК № 182	6,5-10 лет	1/180/5	7,3	8,9	32,0	238
	10-15 лет	1/250/7	10,2	12,3	44,5	330
Хлеб ржаной пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08
Какао на сгущенном молоке ТК №278	6,5-15 лет	1/200	6,82	6,6	27,62	178,08
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		16,29	16,01	71,4	476,13
	10-15 лет		20,64	19,75	91,75	608,16
ОБЕД:						
Суп картофельный с мясом кур ТК № 15	6,5-10 лет	1/200	6,86	1,78	7,26	75,08
	10-15 лет	1/250	8,58	2,23	9,07	93,85
Рис отварной с м/с ТК №27	6,5-10 лет	180/5	4,4	4,3	45,2	241
	10-15 лет	250/7	6,2	5,9	62,7	335
Рыбные биточки ТК № 1	6,5-10 лет	80/5	12,9	14,2	10,3	222
Томаты	6,5-15 лет	1/100	1,13	0,26	5,11	20,71
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Сок яблочный пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/200	0,52	0,12	21,18	88,34
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		30,62	21,58	118,25	793,89
	10-15 лет		43,74	30,96	142,76	1111,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		46,91	37,59	189,65	1270,02
	10-15 лет		64,38	50,71	234,51	1719,66
ДЕНЬ ВТОРОЙ ЗАВТРАК:						

Запеканка из творога сморковью ТК№ 230	6,5-10 лет	180/30	8,5	8,6	59,7	347
	10-15 лет	250/50	10,8	11,0	76,3	443
Хлеб ржаной пром пр-ва.	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	17,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08
Йогурт «Персик»	6,5-15 лет	1/200	6,0	3,4	22,0	142,0
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		16,67	12,51	99,48	549,05
	10-15 лет		20,42	15,25	117,93	685,08
ОБЕД:						
Борщ с капустой и картофелем и мясом говядина и сметаной ТК № 54	6,5-10 лет	1/200/10	7,54	6,22	14,22	209,22
	10-15 лет	1/250/12	9,43	7,77	17,78	251
Каша гречневая рассыпчатая ТК № 167	6,5-10 лет	1/180/5	5,4	6,12	26,28	181,1
	10-15 лет	1/200/7	6,0	6,8	29,2	202,00
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	1,28	0,46	3,36	18,26
Гуляш (говядина) ТК№95	6,5-10 лет	80/50	20,5	21,3	3,8	289
	10-15 лет	100/75	29,2	29,8	4,7	404
Хлеб пшеничный пром. Пр-ва	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,2	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,6
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	1/200	0,98	1,36	29,66	114,04
Яблоко	6,5-15 лет	1/100	0,39	0,39	9,88	46,48
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		36,4	36,77	116,4	1004,86
	10-15 лет		55,31	48,12	143,24	1280,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		53,07	49,28	215,88	1553,91
	10-15 лет		75,73	63,37	261,17	1965,46
ДЕНЬ ТРЕТИЙ ЗАВТРАК:						
Сырники пром пр-ва с молоком	6,5-10 лет	1/100/10	11,98	13,63	16,69	236,3

сгущенным ТК 55	10-15 лет	1/200/15	23,96	27,26	33,38	472,6
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	1/200	1,79	0,46	21,30	79,18
Шоколад молочный	6,5-15 лет	1/10	0,98	3,47	5,04	55
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		14,75	17,56	43,03	370,48
	10-15 лет		26,73	31,19	59,72	606,78
ОБЕД:						
Суп картофельный с крупой (рис) и мясом кур ТК № 17	6,5-10 лет	1/200	11,44	1,96	59,6	146,44
	10-15 лет	1/300	14,3	2,45	74,50	183,05
Пюре гороховое ТК № 168	6,5-10 лет	1/180/5	15,88	2,48	44,69	223,85
	10-15 лет	1/230/10	20,29	3,17	57,11	286,03
Бифштексы Пром.пр-ва ТК №1	6,5-15 лет	1/100	29,2	11,2	0	216
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	1,28	0,46	3,36	18,26
Хлеб пшеничный пром. пр-ва,	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,2	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,6
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	1/200	0,98	1,36	29,66	114,04
Груша	6,5-15 лет	1/150	0,60	0,45	15,45	64,35
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		62,61	18,83	181,96	929,7
	10-15 лет		71,46	20,63	228,74	1126,33
ИТОГО ЗА	6,5-10 лет		77,36	36,39	224,99	1300,18

ДЕНЬ:	10-15 лет		98,19	51,82	288,46	1733,11
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ЗАВТРАК:						
Каша рисовая молочная вязкая ТК№187	6,5-10 лет	1/180/5	4,25	9,86	33,12	228,15
	10-15 лет	1/250/7	5,9	13,7	46,00	316,88
Хлеб ржаной пром. пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08
Чай с лимоном ТК № 285	6,5-15 лет	1/200	2,58	3,9	18,12	83,82
Печенье сахарное	6,5-15 лет	1/10	0,7	2,3	6,2	49
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		9,7	16,57	69,22	421,02
	10-15 лет		12,5	20,75	89,95	549,78
ОБЕД:						
Уха рыбацкая ТК № 70	6,5-10 лет	1/200/10	11,82	3,78	11,62	119,52
	10-15 лет	1/300/12	17,73	5,67	17,43	179,28
Картофельное порее ТК № 133	6,5-10 лет	1/180	3,40	6,98	24,82	197,5
	10-15 лет	1/300	4,72	9,7	34,47	274,3
Рыба с овощами ТК № 45	6,5-10 лет	1/140	15,54	6,68	8,81	160,85
	10-15 лет	1/200	22,20	9,54	12,58	229,78
Огурец	6,5-15 лет	1/100	1,28	0,46	3,36	18,26

Кисель из повидла, джема, варенья ТК № 310	6,5-15 лет	1/200	0,18	0,02	54,18	205,82
Хлеб пшеничный	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,2	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,6
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		37,03	18,84	131,99	848,71
	10-15 лет		54,12	26,93	170,68	1152,04
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		50,98	34,15	227,79	1388,58
	10-15 лет		71,82	44,98	290,93	1827,94
ДЕНЬ ПЯТЫЙ ЗАВТРАК:						
Блины ТК№ 242	6,5-10 лет	100/5	5,4	7,6	33,4	226
	10-15 лет	150/10	8,1	11,4	50,1	339
Молоко сгущенное пром.пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,4	2,6	16,3	96
	10-15 лет	1/50	4,0	4,3	27,2	161
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	1/200	1,79	0,46	21,3	79,18
Банан	6,5-15 лет	1/100	1,50	0,50	21,00	89,30
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		11,09	11,16	92,0	490,48
	10-15 лет		15,39	16,66	119,6	668,48
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 46	6,5-10 лет	1/200	9,54	4,58	17,92	146,84
	10-15 лет	1/250	11,92	5,72	22,40	183,55
Макароньы отварные с м/с ТК№204	6,5-10 лет	1/180	12,24	14,63	28,57	277,58
	10-15 лет	1/200	13,60	16,26	38,74	308,42

Котлеты мясные п/ф ТК №1	10-15 лет	1/100	15,36	18,14	12,35	253,51
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Томаты	6,5-15 лет	1/100	2,25	1,35	5,05	37,79
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	1/200	0,98	1,36	29,66	114,04
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		45,18	40,98	122,75	976,83
	10-15 лет		52,12	44,37	156,86	1142,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		56,27	52,14	214,75	1467,31
	10-15 лет		67,51	61,03	276,46	1810,7
ДЕНЬ ШЕСТОЙ ЗАВТРАК:						
Каша манная молочная жидкая ТК № 184	6,5-10 лет	1/180/5	5,9	4,84	28,62	180,27
	10-15 лет	1/250/7	8,2	6,72	39,75	250,75
Бутерброд с сыром ТК № 48	6,5-10 лет	1/30/10	3,4	4,29	6,84	79,79
	10-15 лет	1/50/20	5,67	7,14	11,4	132,99
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	1/200	1,79	0,46	21,30	79,18
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		11,09	9,59	56,76	339,24
	10-15 лет		15,66	14,32	72,45	462,92
ОБЕД :						
Рассольник ленинградский с мясом говядина и сметаной ТК № 56	6,5-10 лет	1/200/10	5,10	6,36	13,08	129,06
	10-15 лет	1/250/12	6,38	7,95	16,35	161,32
Каша гречневая рассыпчатая ТК № 167	6,5-10 лет	1/180/5	5,4	6,12	26,28	181,1
	10-15 лет	1/200/7	6,0	6,8	29,2	202,00

Котлеты мясные п/ф	10-15 лет	1/100	15,36	18,14	12,35	253,51
Соус томатный ТК№ 234	6,5-10 лет	1/50	0,5	2,3	3,0	35
	10-15 лет	1/70	0,7	3,1	4,2	49
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	1,28	0,46	3,36	18,26
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Груша	6,5-15 лет	1/150	0,60	0,45	15,45	64,35
Сок виноградный	6,5-15 лет	1/200	0	0	29	118
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		33,05	34,75	132,92	946,04
	10-15 лет		38,33	38,44	158,57	1110,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		44,14	44,34	189,68	1285,28
	10-15 лет		53,99	52,76	231,02	1573,76
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ						
ЗАВТРАК:						
Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 78	6,5-10 лет	1/180/5	4,73	4,45	16,83	124,61
	10-15 лет	1/250/7	6,57	6,18	23,38	173,08
Хлеб ржаной пром. пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08
Какао на сгущенном молоке ТК № 278	6,5-15 лет	1/200	6,82	6,6	27,62	178,08
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		13,72	11,56	56,23	362,74
	10-15 лет		17,01	13,63	70,63	451,24
ОБЕД :						

Суп гречневый с мясом кур ТК № 13	6,5-10 лет	1/200	6,26	5,22	18,18	133,48
	10-15 лет	1/250	7,82	6,52	22,73	166,85
Картофельное пюре ТК № 133	6,5-10 лет	1/180	3,40	6,98	24,82	197,5
	10-15 лет	1/300	4,72	9,7	34,47	274,3
Котлеты рубленные из птицы ТК № 129	6,5-10 лет	100/6	12,5	17,7	12,7	262
	10-15 лет	120/7	15,0	21,2	15,2	314
Томаты	6,5-15 лет	1/100	2,25	1,35	5,05	37,79
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Кисель из повидла и джема ТК № 310	6,5-15 лет	1/200	0,18	0,02	54,18	205,82
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		29,4	32,19	144,13	983,35
	10-15 лет		37,98	40,33	180,29	1243,56
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		43,12	43,75	200,36	1346,09
	10-15 лет		54,99	53,96	250,92	1694,8
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ ЗАВТРАК:						
Сырники пром. пр-ва с молоком сгущенным ТК 55	6,5-10 лет	1/100/10	11,98	13,63	16,69	236,3
	10-15 лет	1/200/15	23,96	27,26	33,38	472,6
Булочка пром. пр-ва.	6,5-15 лет	1/100	7,62	7,34	49,22	298,39
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	1/200	1,79	0,46	21,3	79,18

Яблоко	6,5-15 лет	1/100	0,39	0,39	9,88	46,48
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		21,78	21,82	97,09	660,35
	10-15 лет		33,76	35,45	113,78	896,65
ОБЕД:						
Суп из овощей и мясом кур ТК№20	6,5-10 лет	1/250	16,56	19,02	10,08	281,4
	10-15 лет	1/300	20,6	23,6	13,0	348
Плов ТК№24	6,5-10 лет	1/180	13,9	12,42	45,27	359,32
	10-15 лет	1/230	17,16	15,87	57,84	459,13
Томаты	6,5-15 лет	1/100	1,13	0,26	5,11	20,71
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,6
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	1/200	0,98	1,36	29,66	114,04
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		37,3	33,98	119,32	922,23
	10-15 лет		47,88	42,63	154,27	1186,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		59,08	55,8	216,41	1548,58
	10-15 лет		81,64	78,08	268,05	2083,13
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ ЗАВТРАК:						
Кана пшеничная молочная жидкая ТК № 187	6,5-10 лет	1/180/5	8,57	3,89	42,75	231,68
	10-15 лет	1/250/7	11,90	5,40	59,38	321,78
Хлеб ржаной пром пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08

Напиток кисломолочный йогуртный	6,5-15 лет	1/200	5,8	5,0	8,4	108
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		16,54	9,4	62,93	489,83
	10-15 лет		21,32	11,25	87,41	529,86
ОБЕД:						
Суп картофельный с бобовыми и мясом кур ТК № 46	6,5-10 лет	1/200	9,54	4,58	17,92	146,84
	10-15 лет	1/250	11,92	5,72	22,40	183,55
Запеканка картофельная с мясом ТК№ 52	6,5-10 лет	260/40	28,1	32,2	39,1	561
	10-15 лет	300/50	32,4	37,3	45,4	650
Огурец свежий	6,5-15 лет	1/100	1,28	0,46	3,36	18,26
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,2	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Сок абрикосовый	6,5-15 лет	1/200	0,00	0,00	28,0	112,0
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		43,73	38,16	117,58	984,86
	10-15 лет		53,61	45,02	147,82	1208,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		60,21	47,56	180,51	1474,69
	10-15 лет		74,93	56,27	235,23	1738,27
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ ЗАВТРАК:						
Запеканка из творога с морковью ТК№ 230	6,5-10 лет	180/30	8,5	8,6	59,7	347
	10-15 лет	250/50	10,8	11,0	76,3	443

Хлеб ржаной пром.пр-ва	6,5-10 лет	1/30	2,17	0,51	11,78	60,05
	10-15 лет	1/50	3,62	0,85	19,63	100,08
Чай с сахаром ТК № 271	6,5-15 лет	1/200	1,79	0,46	21,30	79,18
Банан	6,5-15 лет	1/100	1,50	0,50	21,00	89,30
ИТОГО ЗАВТРАК:	6,5-10 лет		13,96	10,07	113,78	575,53
	10-15 лет		17,71	12,81	138,23	711,56
ОБЕД:						
Свекольник на мясе кур и сметаной ТК № 55	6,5-10 лет	1/200/10	7,12	16,16	45,44	344,52
	10-15 лет	1/300/12	8,9	20,20	56,80	430,65
Макароны отварные с м/с ТК№ 204	6,5-10 лет	1/180	12,24	14,63	28,57	277,58
	10-15 лет	1/200	13,60	16,26	38,74	308,42
Биштексы Пром.пр-ва ТК№1	6,5-15 лет	1/100	29,2	11,2	0	216
Томаты	6,5-15 лет	1/100	1,13	0,26	5,11	20,71
Хлеб пшеничный пром. пр-ва.	6,5-10 лет	1/60	4,81	0,92	29,20	146,76
	10-15 лет	1/100	8,01	1,54	48,66	244,60
Компот из сухофруктов ТК № 281	6,5-15 лет	1/200	0,98	1,36	29,66	114,04
ИТОГО ОБЕД:	6,5-10 лет		55,48	44,53	137,98	1119,61
	10-15 лет		61,82	50,82	178,97	1334,42
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	6,5-10 лет		69,44	54,6	251,76	1695,14
	10-15 лет		79,53	63,63	317,2	2045,98