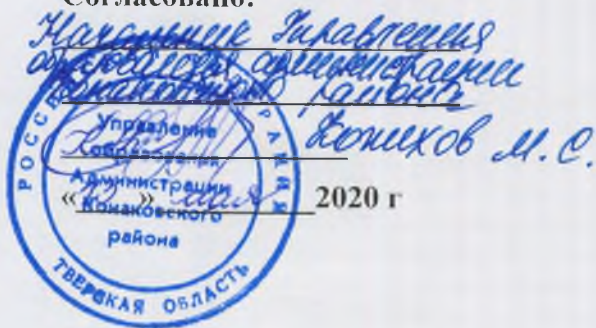


Согласовано:



Утверждаю:

Директор МУП «СТЭК+»

МО «Коняковский район»

Пак О. Г.



**Примерное цикличное, десятидневное меню при двух
разовом питании детей
для оздоровительных лагерей дневного пребывания при
общеобразовательных учреждениях
МБОУ СОШ г.Коняково и Коняковского района
Сезон: Летний
Возрастная категория: от 11-18 лет**

Разработано технологом МУП «СТЭК+» МО «Коняковский район» Климаевой Н. Б. .
на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех
образовательных учреждениях

(Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.. ДеЛи принт, 2011г.)

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День: понедельник
 Сезон: летний
 неделя: первая

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ЗАВТРАК					
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	11,66	46,45	332,10
243	Сосиски отварные	60	5,07	8,07	0,62	145,90
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	ИТОГО:		21,40	21,06	98,19	724,17

ОБЕД:

82	Борщ с капустой и картофелем (свинина)	300/25/10	8,19	15,30	16,80	230,02
304	Рис отварной	180	4,43	9,28	44,06	277,38
250	Бефстроганов	75/75	22,80	32,70	7,68	369,00
71	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор, зелень)	105	0,88	0,00	4,00	19,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,83	114,80
пр	Зефир	30	0,53	0,00	36,00	145,15
410	Ватрушки (фарш творожный №468)	50	6,40	3,80	20,26	140,28
	ИТОГО:		47,31	61,73	173,73	1378,38
	Итого за день:		68,71	82,79	271,92	2102,55

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День : вторник
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ЗАВТРАК					
177	Каша пшеничная с изюмом	200	8,19	11,90	46,19	329,00
15	Сыр (порциями)	1/30	6,69	8,85	0,00	107,49
14	Масло (порциями)	1/10	0,08	7,25	0,13	66,00
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
338	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	ИТОГО:		20,74	31,47	99,88	777,09

ОБЕД:

96	Рассольник Ленинградский (цыпленок)	300/25/10	8,35	12,68	14,58	194,83
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	180/70	21,32	23,67	19,79	410,30
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,24	92,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
пр	Вафли	30	1,95	1,05	30,38	153,22
	ИТОГО:		40,48	44,42	134,81	1144,85
	Итого за день:		61,22	75,89	234,69	1921,94

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День :Среда
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ЗАВТРАК					
211	Омлет с сыром	150	17,93	28,67	2,88	390,25
6	Бутерброды с колбасой (п/к)	30/20	5,30	8,26	14,83	171,75
341	Апельсины с сахаром	150	1,17	0,26	30,13	134,35
377	Чай с лимоном	200/15/12	0,10	0,00	15,20	70,20
	ИТОГО:		24,50	37,19	63,04	766,55

Обед:

106	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	300/25	7,55	5,51	18,61	169,59
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	9,00	31,89	281,34
267	Щицель натуральный рубленый	100	13,54	29,53	8,21	296,25
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
пр	Шоколад "Аленка "	20	1,64	6,66	10,70	107,60
	ИТОГО:		37,04	57,85	140,88	1246,28
	<i>Итого за день:</i>		61,54	95,04	203,92	2012,83

Технолог
 Зав. производством:

Климаева Н.Б.



МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День :Четверг
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
	ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога	180/20	29,22	22,10	56,00	421,76
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	ИТОГО:		36,83	23,72	123,16	743,67

ОБЕД:

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	9,64	7,42	18,40	194,26
321	Капуста тушеная	180	5,22	5,83	16,97	135,18
268	Котлеты, биточки, щицели(свинина)	100	8,50	19,32	10,99	260,00
71	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор, зелень)	105	0,88	0,00	4,00	19,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
424	Булочка домашняя с маком	50/2,5	4,30	7,10	30,45	197,00
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51
385	Молоко кипяченое (0,2)	200	5,80	3,20	9,60	107,00
	ИТОГО:		38,08	43,54	141,79	1134,70
	<i>Итого за день:</i>		74,91	67,26	264,95	1878,37

Технолог
 Зав. производством:

Климаева Н.Б.



МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День :пятница
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
312	Пюре картофельное	180	3,82	14,47	24,69	210,54
234	Котлеты рыбные (треска)	100	8,20	6,64	11,29	165,62
306	Зеленый горошек пропаренный	80	2,47	2,84	4,59	54,11
338	Плоды или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
377	Чай с лимоном	200/15/12	0,13	0,02	15,20	70,20
ИТОГО:			16,80	24,63	80,89	621,53

Обед:

88	Щи из свежей капусты с картофелем(тушен)	300/25/10	6,62	15,34	10,29	213,57
304	Рис отварной	180	4,43	9,28	44,06	277,38
278	Тефтели с соусом №331	75/75	12,99	14,01	16,83	323,18
71	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор, зелень)	105	0,88	0,00	4,00	19,25
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
386	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,35	0,08	29,85	122,20
пр	Печенье "Топленое молоко"	30	2,51	2,27	23,13	113,40
ИТОГО:			40,04	46,98	172,98	1359,08
Итого за день:			56,84	71,61	253,87	1980,61

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День :Понедельник
 Сезон: летний
 Неделя: вторая

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
204	Макароны отварные с сыром	180/30	8,12	18,78	47,13	393,69
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
341	Апельсины с сахаром	150	1,17	0,26	30,13	134,35
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20
ИТОГО:			14,47	21,91	116,12	736,04

ОБЕД:

102	Суп картофельный с бобовыми(горох, цыпленок)	300/25	12,40	10,60	19,69	219,52
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	11,66	46,45	332,10
260	Гуляш (свинина)	75/75	28,20	32,70	10,50	329,00
67	Винегрет овощной с зеленым горошком с маслом растительным	100	1,62	6,20	8,90	97,88
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,40	0,40	22,80	100,40
409	Пирожки печеные из дрожжевого теста (творог)	50	2,75	2,49	19,74	127,33
ИТОГО:			60,04	64,65	145,18	1288,73
Итого за день:			74,51	86,56	261,30	2024,77

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День : вторник
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,08	11,18	33,48	260,00
16	Колбаса п/к порц.	1/30	4,53	12,03	0,09	127,00
14	Масло сливочное порц.	1/10	0,08	7,25	0,13	66,00
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
338	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
	ИТОГО:		16,65	31,93	84,06	697,51
ОБЕД:						
96	Рассольник Ленинградский (с перловкой со свининой)	300/25/10	6,35	13,05	15,12	210,52
312	Пюре картофельное	180	3,82	14,47	24,69	210,54
243	Сосиски отварные	60	5,07	8,07	0,62	145,90
45	Салат из белокочанной капусты	120	1,60	3,80	6,00	53,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
385	Молоко кипяченое (0,2)	200	5,80	3,20	9,60	107,00
пр	Вафли	30	1,95	1,05	30,38	153,22
	ИТОГО:		31,71	44,73	154,84	1201,68
	<i>Итого за день:</i>		48,36	76,66	238,90	1899,19

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День: среда
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	180/20	27,80	20,33	42,56	470,96
пр	Йогурт	200	5,81	2,67	10,88	131,33
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
338	Фрукты или ягоды свежие (груши)	150	0,60	0,46	15,46	68,26
377	Чай с лимоном	200/15/12	0,13	0,02	15,20	70,20
	ИТОГО:		35,92	23,68	93,76	793,55
ОБЕД:						
82	Борщ с капустой и картофелем (говядина)	300/25/10	7,63	12,26	13,85	206,51
309	Макаронные изделия отварные	180	6,24	9,00	31,89	281,34
250	Бефстроганов	75/75	22,80	32,70	7,68	369,00
73	Икра кабачковая	100	1,00	4,85	38,33	69,27
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51
пр	Шоколад "Аленка "	20	1,64	6,66	10,70	107,60
	ИТОГО:		46,21	66,54	173,15	1361,33
	<i>Итого за день:</i>		82,13	90,22	266,91	2154,88

Технолог
 Зав. производством:



Климаева Н.Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День : четверг
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,37	11,66	46,45	332,10
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	8,50	19,32	10,99	260,00
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
338	Плоды или ягоды свежие (персики)	150	1,36	0,16	14,26	63,76
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20
	ИТОГО:		25,83	34,07	111,70	871,06

ОБЕД:

103	Суп картофельный с макаронными изделиями (свинина)	300	8,16	16,89	12,60	218,88
287	Голубцы с мясом и рисом (соус №331)	180/70	15,51	13,00	26,78	287,98
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,04	70,60
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
410	Сочень из творога	50	5,86	2,82	20,50	220,40
348	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,78	0,05	27,83	114,80
пр	Зефир	30	0,53	0,00	36,00	145,15
	ИТОГО:		35,09	39,42	143,85	1140,31
	Итого за день:		60,92	73,49	255,55	2011,37

Технолог
 Зав. производством:

Климаева Н.Б.



МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район"
 Столовая школы
 День : пятница
 Сезон: летний

№ рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ
ЗАВТРАК						
259	Жаркое по-домашнему с мясом	180/70	21,32	23,67	19,79	410,30
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,06	2,28	13,20
пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,20	9,66	52,80
386	Кефир 3,2% жирности	200	16,03	6,40	8,00	118,00
378	Чай со сгущенным молоком	200	2,31	7,70	15,00	120,40
	ИТОГО:		41,90	38,03	54,73	714,70

ОБЕД:

99	Суп из овощей (с тушенкой со сметаной)	300/25/10	7,73	13,87	14,81	196,52
304	Рис отварной	180	4,43	9,28	44,06	277,38
235	Шницель рыбный натуральный с соусом	100	9,99	7,86	10,63	195,94
52	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,02	8,24	92,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	2/25	3,30	0,60	17,10	82,50
пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,40	19,32	105,60
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	25,40	105,60
338	Плоды или ягоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00
пр	Печенье "Топленое молоко"	30	2,51	2,27	23,13	113,40
	ИТОГО:		35,77	41,05	194,19	1313,74
	Итого за день:		77,67	79,08	248,92	2028,44
	Итого за смену:		666,81	798,60	2500,93	20014,95

Технолог
 Зав. производством:

Климаева Н.Б.

