

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



«УТВЕРЖДАЮ»



10 дневное меню завтраков и обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) с дневным пребыванием

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11лет

| № рецептуры (технологической карты) | Приём пищи. Наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) | | | Энергетическая ценность (ккал.) |
|---|--|-------------------------|-----------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| ДЕНЬ№1 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом | 250 | 10.76 | 16 | 47.8 | 378.5 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.62 | 0.06 | 33 |
| 15 | Сыр | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 11.95 | 83.26 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 600 | 21.93 | 28.86 | 92.92 | 676.56 |
| День№1 ОБЕД | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком (конс) | 60 | 2 | 3.6 | 22.9 | 62 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2.1 | 4.12 | 6.32 | 99.8 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 |
| 278 | Тефтели (из птицы) с соусом (60/30) | 90 | 12.7 | 9.29 | 12.17 | 183.72 |
| 389 | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.7 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 750 | 42.77 | 23.15 | 116.41 | 739.12 |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ: | | 1350 | 64.23 | 51.61 | 199.53 | 1368.68 |
| ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13.93 | 24.82 | 2.64 | 289.65 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.02 | 7 | 28.6 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| 15 | Сыр | 15 | 3.48 | 6.43 | 0 | 54 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 515 | 20.89 | 53.23 | 36.9 | 508.01 |
| ДЕНЬ2 ОБЕД | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.11 | 5.16 | 11 | 90.1 |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 200 | 2.08 | 4.1 | 8.7 | 111 |

| | | | | | | |
|-----------------------|---|------|-------|-------|--------|---------|
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.54 | 168.45 |
| 268 | Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30) | 90 | 7.4 | 10 | 8.5 | 156.8 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.15 | 0.4 | 47.2 | 146.8 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 750 | 18.24 | 24.6 | 100 | 729.71 |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ: | | 1295 | 39.13 | 77.83 | 136.9 | 1237.72 |
| ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы(60/30) | 90 | 12.51 | 6.21 | 2.79 | 199.8 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3.06 | 4.8 | 20.44 | 137.25 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 6.5 | 1.3 | 19 | 94.7 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |
| б/н | Вафли | 36 | 1.12 | 9.8 | 20.4 | 185.5 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 506 | 31.1 | 24.2 | 95.32 | 793.94 |
| ДЕНЬ 3 ОБЕД | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 60 | 0.4 | 0.04 | 1.12 | 7.2 |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1.44 | 4.21 | 8.55 | 84.68 |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2.02 | 7.75 | 38.25 | 257.63 |
| 259 | печень по-строгановски | 100 | 11.2 | 8.2 | 2.9 | 132.66 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.44 | 0.1 | 33.88 | 141.2 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 720 | 20.02 | 39.02 | 93.23 | 722.57 |
| ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ | | 1226 | 51.12 | 63.22 | 188.55 | 1559.08 |
| ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК | | | | | | |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным) | 200 | 5.52 | 10.16 | 39.5 | 272.72 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 0.13 | 1.35 | 15.9 | 81 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.8 | 14.49 | 70.14 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 530 | 8.62 | 12.91 | 84.59 | 494.36 |
| ДЕНЬ 4 ОБЕД | | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0.84 | 6.02 | 4.4 | 75.06 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148.29 |
| 315 | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| 234 | Котлета или биточек рыбные | 50 | 6,59 | 4,95 | 8,50 | 105,80 |
| 329 | Соус красный | 40 | 1,44 | 4,52 | 4,96 | 66,36 |
| 389 | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.7 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 750 | 21,35 | 26,59 | 93,18 | 716,66 |
| | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ | 1280 | 29,97 | 39,50 | 177,77 | 1211,02 |
| | ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК | | | | | |
| , | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/10 | 23.36 | 17.7 | 44.8 | 432 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 11.95 | 83.26 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 1.52 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |
| 15 | Сыр | 15 | 3.48 | 6.43 | 0 | 54 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 541 | 32.46 | 21.4 | 74.91 | 684.7 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0.4 | 0.04 | 1.12 | 7.2 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 200 | 2.3 | 4.2 | 9.6 | 113.8 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.8 |
| 290 | Птица тушеная в соусе (60/30) | 90 | 10.5 | 10.5 | 3.2 | 145.8 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0.67 | 0.27 | 20.7 | 88.2 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 750 | 25.78 | 21.5 | 90.22 | 637.3 |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1291 | 57.24 | 42.9 | 165.13 | 1322 |
| | ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК | | | | | |
| 210 | Омлет с зеленым горошком 140/10 | 150 | 11.94 | 22.83 | 2.34 | 269.65 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 1.3 | 1.3 | 19 | 94.7 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.5 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 |

| | | | | | | |
|-----|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 550 | 16.74 | 30.42 | 54.18 | 523.61 |
| | ДЕНЬ 6 ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 0.07 | 3.1 | 6.6 | 54.06 |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 200 | 2.08 | 4.1 | 8.7 | 111 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.65 | 5.37 | 36.68 | 209.7 |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/30) | 90 | 12.51 | 6.21 | 2.79 | 199.8 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.15 | 0.15 | 27.8 | 114.6 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 750 | 21.44 | 19.6 | 100.03 | 777.92 |
| | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ | 1390 | 41.34 | 52.02 | 154.21 | 1474.83 |
| | ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК | | | | | |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый) | 250 | 7.5 | 12.5 | 40.3 | 297.5 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 5 | 2.7 | 11.95 | 83.26 |
| 15 | Сыр | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.84 | 0.8 | 8.5 | 68.68 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 500 | 19.19 | 20.43 | 75.24 | 573.58 |
| | ДЕНЬ 7 ОБЕД | | | | | |
| 71 | Овощи порционные свежие (огурец, помидор) | 60 | 0.64 | 0.12 | 2.28 | 13.2 |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2.1 | 4.12 | 6.32 | 99.8 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 200 | 14.05 | 33.7 | 18.9 | 437.7 |
| 389 | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 20 | 84.7 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 710 | 20.77 | 38.61 | 64.96 | 724.16 |
| | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ | | | | | |
| | ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК | | | | | |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным | 250 | 7.5 | 12.5 | 40.3 | 297.5 |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 0.13 | 1.35 | 15.9 | 81 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |

| | | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 630 | 10.01 | 12.81 | 94.47 | 562.54 |
| | ДЕНЬ 8 ОБЕД | | | | | |
| 52 | Салат из свеклы с раст. маслом | 60 | 0.8 | 3 | 4.8 | 50.1 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на курином бульоне | 200 | 2.3 | 4.2 | 9.6 | 113.8 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5.52 | 4.52 | 26.54 | 168.45 |
| 268 | Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30) | 90 | 7.4 | 10 | 8.5 | 156.8 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.15 | 0.15 | 27.8 | 114.6 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 750 | 19.15 | 22.54 | 94.7 | 692.51 |
| | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ | 1330 | 29.16 | 45.08 | 187.17 | 1255.05 |
| | ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК | | | | | |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 150/10 | 23.61 | 17.02 | 41.88 | 416.38 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.02 | 7 | 28.6 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.37 | 0.8 | 14.49 | 70.14 |
| 15 | Сыр | 15 | 3.48 | 4.43 | 0 | 54 |
| 338 | Фрукты свежие по сезону | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 70.5 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 555 | 30.16 | 22.87 | 78.07 | 585.62 |
| | ДЕНЬ 9 ОБЕД | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.07 | 3.1 | 6.6 | 54.06 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне | 200 | 5.49 | 5.27 | 16.54 | 148.29 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.8 |
| 290 | Птица тушеная в соусе (60/30) | 90 | 10.5 | 10.5 | 3.2 | 145.8 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1.15 | 0.4 | 47.2 | 146.8 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 850 | 28.79 | 26.03 | 129.64 | 874.51 |
| | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ | 1305 | 58.95 | 48.9 | 207.71 | 1413.13 |
| | ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК | | | | | |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы(60/30) | 90 | 12.51 | 6.21 | 2.79 | 199.8 |

| | | | | | | |
|-----|---|------|-------|-------|--------|---------|
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 8.6 | 6.09 | 38.64 | 243.8 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 11.95 | 83.26 |
| б/н | Батон нарезной | 30 | 2.25 | 0.84 | 15.51 | 85.8 |
| б/н | Пряник | 36 | 0.84 | 0.8 | 8.5 | 68.68 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 506 | 27.52 | 16.6 | 76.37 | 665.68 |
| 71 | Овощи порционные свежие (огурец, помидор) | 60 | 0.64 | 0.12 | 2.28 | 13.2 |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1.44 | 4.21 | 8.55 | 84.68 |
| 234 | Котлета или биточек рыбные | 50 | 6,59 | 4,95 | 8,50 | 105,80 |
| 329 | Соус красный | 40 | 1,44 | 4,52 | 4,96 | 66,36 |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,07 | 4,80 | 20,44 | 137,25 |
| 389 | Сок в ассортименте | 200 | 1 | 0 | 20.2 | 84.7 |
| б/н | Батон нарезной | 20 | 1.52 | 0.56 | 10.34 | 57.2 |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1.4 | 0.47 | 7.8 | 42 |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 750 | 17,10 | 19,63 | 88.21 | 591,19 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ | 1256 | 51.4 | 46.18 | 164.58 | 1337.07 |