

«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 рецептов 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: 12-17лет

рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ№1 ЗАВТРАК</b>						
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	10	0.08	7.24	0.12	66
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>610</b>	<b>21.33</b>	<b>33.08</b>	<b>85.18</b>	<b>732.56</b>
<b>День№1 ОБЕД</b>						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (консер.)	100	3	6	38	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.5	5	7.5	125
304	Рис отварной	180	3.9	7.2	43.2	252
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14	10	14	204
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>27.32</b>	<b>29.23</b>	<b>141.04</b>	<b>984.9</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1ДЕНЬ:</b>	<b>1490</b>	<b>48.65</b>	<b>62.31</b>	<b>141.04</b>	<b>984.9</b>
<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	200	18	34	4	386
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>565</b>	<b>24.96</b>	<b>41.52</b>	<b>38.26</b>	<b>604.36</b>
<b>ДЕНЬ2 ОБЕД</b>						
45	Салат из свежей капусты	100	0.12	5.7	12.2	100.1
82	Борщ на курином бульоне	250	2.5	5.25	11	138.75

309	Макароны отварные	180	6.66	5.4	31.86	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	8.2	11.1	9.4	174.22
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>20.61</b>	<b>28.27</b>	<b>109.72</b>	<b>818.57</b>
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	<b>1445</b>	<b>45.57</b>	<b>69.79</b>	<b>147.98</b>	<b>1422.93</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>					
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/40)	100	13.9	6.9	3.1	222
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Вафли	36	1.12	9.8	20.4	185.5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>546</b>	<b>34.15</b>	<b>26.18</b>	<b>99.89</b>	<b>843.24</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.75	5.25	10.75	105.75
255	Печень по-строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
302	Каша гречневая	180	2.34	9.36	12.96	309.24
342	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.1	33.8	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>820</b>	<b>19.41</b>	<b>23.68</b>	<b>80.77</b>	<b>800.05</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1366</b>	<b>53.56</b>	<b>49.86</b>	<b>180.66</b>	<b>1643.29</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>					
174	Каша вязкая молочная из риса( с маслом сливочным)	250	7	12.75	49.5	366
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>630</b>	<b>8.62</b>	<b>12.91</b>	<b>95.61</b>	<b>603.3</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>					
67	Винегрет овощной	100	1.66	6.7	4.9	83.4
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином	250	6.75	6.5	20.75	185.25

	бульоне					
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,7
234	Котлета или биточек рыбный	60	7,9	5,94	10,20	126,96
329	Соус	50	1,80	5,65	6,20	83,95
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>890</b>	<b>25,71</b>	<b>31,58</b>	<b>104,89</b>	<b>828,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1520</b>	<b>34,33</b>	<b>44,49</b>	<b>200,50</b>	<b>1431,46</b>
	<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>					
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	29.2	22.2	56	540
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
б/н	Пряники	36	0.84	0.8	8.5	68.68
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>581</b>	<b>38.64</b>	<b>33.37</b>	<b>101.76</b>	<b>878.74</b>
20	Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.26	7.38	46.44	292.5
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	11.7	12.6	3.78	174.96
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>25.78</b>	<b>21.5</b>	<b>90.22</b>	<b>775.86</b>
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1421</b>	<b>57.24</b>	<b>42.9</b>	<b>165.13</b>	<b>1654.6</b>
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>					
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 170/10	180	14.4	27.36	2.88	323.64
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>19.9</b>	<b>32.42</b>	<b>80</b>	<b>588.04</b>

	<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.07	3.1	6.6	54.06
82	Борщ на курином бульоне	250	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	180	4.32	6.48	44.1	251.64
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	15.9	6.9	3.1	222
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>870</b>	<b>19.74</b>	<b>20.26</b>	<b>109.74</b>	<b>748.85</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>39.64</b>	<b>52.68</b>	<b>189.74</b>	<b>1474.83</b>
	<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>					
120	Суп молочный с макаронными изделиями(вермишелевый)	300	9	15	48.3	357
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
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54
14	Масло сливочное	10	1.68	1.6	8.5	66
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4			
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>606</b>	<b>22.76</b>	<b>18.96</b>	<b>83.79</b>	<b>615.5</b>
	<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>					
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	220	15.4	37.18	20.9	481.58
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>730</b>	<b>20.77</b>	<b>38.61</b>	<b>64.96</b>	<b>778.48</b>
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1336</b>	<b>43.53</b>	<b>57.57</b>	<b>148.75</b>	<b>1393.98</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"( с маслом сливочным)	250	7.5	10.06	49.38	340.9
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.8	14.49	70.14

338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>630</b>	<b>10.01</b>	<b>12.81</b>	<b>94.47</b>	<b>562.54</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макароны отварные	180	5.52	4.52	26.54	168.45
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	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	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>880</b>	<b>19.15</b>	<b>22.54</b>	<b>94.7</b>	<b>692.51</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>29.16</b>	<b>45.08</b>	<b>187.17</b>	<b>1255.05</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>					
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	180/20	29.6	21.2	52.4	520.4
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	20	4.64	5.9	0	72
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>600</b>	<b>30.16</b>	<b>22.87</b>	<b>78.07</b>	<b>585.62</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>					
45	Салат из свежей капусты	100	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	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/40)	100	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	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>830</b>	<b>28.79</b>	<b>26.03</b>	<b>129.64</b>	<b>827.51</b>
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	<b>1430</b>	<b>58.95</b>	<b>48.9</b>	<b>207.71</b>	<b>1413.13</b>
	<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>					
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
312	Картофельное пюре	180	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	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Пряник	36	0.84	0.8	8.5	68.68
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>536</b>	<b>27.52</b>	<b>16.6</b>	<b>76.37</b>	<b>665.68</b>
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,7
234	Котлета или биточек рыбный	60	7,9	5,94	10,20	126,96
329	Соус	50	1,80	5,65	6,20	83,95
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
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
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>990</b>	<b>19,84</b>	<b>22,75</b>	<b>99,16</b>	<b>704,39</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	<b>1526</b>	<b>47,36</b>	<b>39,35</b>	<b>175,53</b>	<b>1370,07</b>