

СОГЛАСОВАНО

Директор «Лицей №13»

 Валиудова И.А. /



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Питсервис»

В.П. Виноградов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ (ВОЗРАСТ 7 — 11 ЛЕТ)

(СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ: ПОСОБИЕ.- М.: ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ РОСПОТРЕБНАДЗОРА, 2022., ЕДИНЬИЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений Пермь 2021)

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
1 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (мандарин)**	150	1,2	0,3	11,25	57,0
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	680	21,8	21,6	87,9	644,8
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	2,9	62,6
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями, курицей	250/10	9,6	3,7	23,2	165,0
54-2м	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,2	280,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	950	48,65	38,0	135,05	1088,5
	Итого за день	1630	70,45	59,6	222,95	1733,3

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий ность
2 день	ЗАВТРАК	г	г	г	г	Ккал
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,3	249,2
Пром.	Фрукт (груша)	150		0,45	14,25	63,45
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	600	19,75	20,75	88,5	627,35
	Обед					

54-8з	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-4с	Рассольник домашний с говядиной	250/10	8,5	9,5	14,5	177,2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,8
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	960	39,85	34,2	130,15	997,0
	Итого за день	1560	59,6	54,95	218,65	1624,35
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
53-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,8	4,0	270,5
Пром.	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,5	139,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	610	30,9	32,65	74,05	715,9
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,9	111,8
54-8с	Суп гороховый с говядиной	250/10	11,15	7,95	20,35	198,55
54-1р	Котлета рыбная	120	17,1	2,8	10,3	135,1
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,8	16,3	160,1
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	960	41,35	30,45	119,35	931,45
	Итого за день	1570	72,25	63,1	193,4	1647,35

№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
4 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
54-1г	Запеканка из творога	180	35,4	12,8	26,0	361,4
Пром.	Сметана	30	0,9	4,5	1,2	47,7
Пром.	Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	620	43,45	20,3	77,85	674,8
	Обед					
54-2з	Огурец порционный	100	0,8	0,2	2,5	14,2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) и курой	250/10	9,4	7,4	14,2	161,6
54-6м	Биточек из говядины	120	21,9	21,0	19,9	354,2
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	960	44,4	36,8	124,8	1017,7
	Итого за день	1580	87,85	57,1	202,65	1692,5
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
5 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,5	48,25	337,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0
Пром.	Фрукт (мандарин)	150	1,2	0,3	11,25	57,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	670	20,25	23,2	98,15	695,2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,0
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10	9,0	7,2	7,2	130,75

325	Азу	120	16,0	15,2	4,8	220,8
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	950	38,45	34,3	125,05	971,45
	Итого за день	1620	58,7	57,5	223,2	1666,65
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
6 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
350	Тефтели из говядины	120	12,6	9,7	14,5	196,5
54-8г	Капуста тушеная	180	4,4	5,3	17,4	136,4
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,7	0,7	8,5	51,8
	Итого за завтрак	650	21,7	16,4	71,2	526,4
	Обед					
17	Салат из свежих помидор	100	1,0	6,2	3,6	74,0
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и курицей	250/10	9,1	7,25	12,8	153,45
374	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	120	14,5	11,6	11,8	210,0
54-1г	Макароны отварные	180	6,5	5,9	39,3	236,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,1	9,9	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	960	39,35	32,95	123,4	959,65
	Итого за день	1610	61,05	49,35	194,6	1486,05
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
7 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
54-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-16к	Каша «Дружба»	250	6,25	7,25	30,1	211,2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7

Пром.	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	690	21,2	25,85	84,75	668,1
	Обед					
21	Салат из моркови	100	1,2	6,0	11,2	104,0
54-3с	Рассольник Ленинградский с говядиной	250/10	8,6	9,5	16,95	189,05
54-18м	Печень по-строгановски	120	20,1	18,9	7,95	283,8
54-11г	Картофельное пюре	180	3,8	6,2	23,8	167,3
54-11хн	Компот из брусники	200	0,2	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт.				
	Итого за обед	950	41,15	42,3	109,45	995,55
	Итого за день	1640	62,35	68,15	194,2	1663,65
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,3	249,2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром.	Фрукт (мандарин)	150	1,2	0,3	11,25	57,0
54-4гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	700	16,95	22,2	82,4	610,0
	Обед					
54-8з	Салат из бел. капусты с морковью	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250/10	9,6	3,7	23,2	165,0
367	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,3	2,6	175,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,2	280,4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,5	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0

Пром.	Хлеб особый	30	3,1	0,5	18,6	84,8
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт				
	Итого за обед	950	40,9	36,1	145,8	1064,0
	Итого за день	1650	57,85	58,3	228,2	1674,0
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,1	42,9	341,1
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,45	14,25	63,45
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,55	1,0	12,75	77,7
Прм.	Хлеб ржаной	30	2,4	0,3	14,5	70,5
	Итого за завтрак	690	25,7	32,55	97,1	790,95
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,1	8,8	6,9	111,8
54-8с	Суп гороховый с говядиной	250/10	11,15	7,95	20,35	198,55
54-6г	Рис отварной	180	4,4	5,8	43,8	244,2
54-1р	Котлета рыбная	120	17,1	2,8	10,3	135,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,1	9,9	41,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб особый	40	3,1	0,5	18,6	84,8
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт				
	Итого за обед	960	41,7	26,55	138,85	956,95
	Итого за день	1650	67,4	59,1	235,95	1747,9
№ рец сб.год	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день	Завтрак	г	г	г	г	Ккал
54-1о	Омлет натуральный	180	15,2	21,8	4,0	270,5
Пром.	Фрукт(банан)	150	2,25	0,75	31,5	144,0
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,55	1,0	12,75	77,7
	Итого за завтрак	590	24,0	24,95	71,45	613,6

	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,0	5,2	2,9	62,6
54-4с	Рассольник домашний с курой	250/10	8,9	9,5	14,5	177,2
54-9г	Рагу из овощей	180	3,4	8,8	16,3	160,1
350	Тефтели из говядины	120	12,6	9,7	14,5	196,5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	141,0
Пром.	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17,0	103,6
Пром.	Вода минеральная негаз.	0,5/1шт				
	Итого за обед	960	34,2	35,2	104,4	883,5
	Итого за день	1550	58,2	60,15	175,85	1497,0
	Среднее значение за период	1606	53,9	58,7	209,0	1643,3