



СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

(дата)

Примерное 10-ти дневное меню трехразового питания, для оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на июнь 2023 года. Возрастная категория с 7-11 лет.

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	173 (3)
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	24,32	25,93	103,06	817,92	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с горохом (вегетарианский)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396	244
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		740	31,05	26,13	65,24	791,66	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Ватрушка с джемом (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,65	8,17	78,53	444,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	69,02	60,23	246,83	2053,74	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Курица тушенная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	150	290
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	19,55	15,35	48,20	483,7	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлеты рыбные (с соусом)	90	8,15	7,15	10,16	137,25	234
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	19,03	16,87	72,27	674,18	
ПОЛДНИК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	32,17	7,09	94,00	568,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	70,75	39,31	214,47	1726,55	

День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,35	11,68	45,42	313,63	175
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,29	25,25	60,35	600,97	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52 (1)
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	26,22	26,05	93,07	834,69	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278	429
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,12	6,14	76,64	396	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	48,63	57,44	230,06	1831,66	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13,01	23,17	2,46	270,34	210
	Огурец свежий порционно	30	0,22	1,81	0,70	19,98	20 (1)
	Хлеб пшеничный	90	7,11	0,90	1,89	210,42	Н
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,40	4,52	27,88	165,8	Н (1)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,80	30,42	46,89	722,36	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп картофельный с рисовой крупой (вегетарианский)	200	1,58	2,16	9,68	68,6	101
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Курица тушенная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	21,74	17,19	65,05	656,13	
ПОЛДНИК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	32,17	7,09	94,00	568,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	77,71	54,70	205,94	1947,16	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом или сахаром)	200	8,66	12,38	33,50	280,96	183
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	21,71	21,50	92,31	650,45
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1,42	3,96	6,32	71,8	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Тефтели 2-й вариант с соусом	90	6,10	6,79	7,72	116,18	279
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	19,27	21,04	76,96	729,54	
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,29	8,05	73,37	439,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	54,27	50,59	242,64	1819,15	

День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом и сахаром)	230	9,04	11,57	56,76	368	173 (3)
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	21,71	21,51	75,39	675,5	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Суп картофельный с фасолью (вегетарианский)	200	4,40	4,22	13,22	118,6	102
	Глов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396	244
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	740	31,43	26,27	79,48	852,44		
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	12,69	5,51	59,50	341,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1640	65,83	53,29	214,37	1869,47		
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16,71	11,39	52,67	380,62	223
	Соус яблочный	30	0,03	0,03	5,11	20,79	337
	Булочка школьная	100	8,35	3,20	44,85	241,67	428
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580	25,55	15,04	126,39	745,9		
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Суп крестьянский с пшенной крупой (вегетарианский)	200	1,18	3,94	4,88	61	98
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Печень тушенная (в соусе)	90	11,39	7,88	3,43	143,1	261/262
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	24,29	18,67	69,90	709,1		
ПОЛДНИК	Ватрушки с повидлом (из дрожжевого теста)	100	12,81	7,61	40,53	280,56	410
	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	32,81	9,61	98,53	610,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	82,65	43,32	294,82	2065,56		
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	230	6,39	11,20	44,28	304,22	181
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	14,33	24,77	59,21	591,56	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Суп-лапша домашняя (вегетарианский)	200	2,06	4,44	9,30	92,6	113
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Котлета мясная (с соусом)	90	9,31	11,27	9,89	147,38	268
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	20,81	21,49	72,56	693,91		
ПОЛДНИК	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Булочка "Веснушка"	100	7,80	6,12	47,80	278	429
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,08	0,04	23,04	111,6	350
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	8,28	6,56	80,64	436,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1680	43,42	52,82	212,41	1722,07		

День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	291
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,82	11,00	52,82	467,88	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1,44	3,94	8,74	83	82
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72	203
	Курица тушенная в соусе	90	10,60	9,11	2,64	135	290
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23,76	19,90	72,97	723	
ПОЛДНИК	Соки натуральные фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с картофелем)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	32,17	7,09	94,00	568,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	76,75	37,99	219,79	1759,55	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	220	5,10	10,71	43,41	290,99	182
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,70	2,26	13,94	82,9	Н (6)
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,66	19,29	72,15	595,23	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36	24
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1,62	4,08	9,58	85,8	96
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	7,60	8,87	9,32	147,6	294
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	24,45	23,60	93,19	837,79	
ПОЛДНИК	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с мясом и капустой)	100	12,17	5,09	36,00	238,67	406
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		400	13,01	5,65	74,00	402,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	52,12	48,54	239,34	1835,29	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16360	641,15	498,23	2320,67	18630,2	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1636	64,12	49,82	232,07	1863,02	