

Прем пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б (г)	Ж (г)	У (г)	Y (ккал)		
<b>Неделя 1</b>								
<b>День 1</b>								
Завтрак	Каша «Дружба» молочная со слив. маслом	200	9	9	44	286	311	
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692	
	Сыр порционный	35	5	8	14	153	3	
	Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90	-	
	Итого за завтрак	485	20	19	100	631		
	Суп гороховый с мясом	250	8	6	20	171	139	
	Биточки особые	90	13	16	12	251	453	
	Макароны отварные	150	7	6	45	262	332	
	Помидор / огурец свежий	60	1	0	2	11	-	
	Компот из свежих яблок и ягод	200	0	0	25	90	631	
Хлеб пшеничный	30	2	0	10	45	-		
Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	-		
Итого за обед	820	34	28	130	906			
<b>Итого за день</b>								
<b>День 2</b>								
Завтрак	Омлет натуральныи	155	13	18	2	225	340	
	Йогурт	100	4	3	21	110	-	
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685	
	Яблоко свежее	100	0	0	9	40		
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-	
	Итого за завтрак	595	21	21	67	522		
	Пи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2	6	10	108	124	
	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437	
	Греча отварная	150	9	6	45	276	297	

Примерное 10-дневное циклическое меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей в МАОУ СП №8 на период летних каникул 2024 г.

Н.Н. Герасимов

«Генеральный директор  
ООО ОТП «Народный»

Утверждено

Е.А. Велаш

Директор МАОУ СП № 8

Согласовано

Сок	200	1	-	20	86	
Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	60	4	0	24	90	-
Итого за обед	790	34	36	122	944	1466
Итого за день	1385	55	57	189	1466	
День 3						
Каша геркулесовая молочная	230	9	9	44	286	311
Печенье	35					
Какао на молоке	200	3	3	28	147	693
Хлеб пшеничный	40	6	0	20	90	-
Итого за завтрак	505	18	12	92	523	
Борш из свежей капусты с картофелем и курицей	250	3	7	14	129	110
Курица в сметанном соусе(голень)	90	14	11	13	215	388
Рис отварной	180	9	6	45	276	297
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	40	4	0	24	90	-
Итого за обед	800	34	24	131	857	
Итого за день	1305	52	36	223	1380	
День 4						
Запеканка творожная со сухими молоком	200	17	19	15	398	80
Чай с лимоном	200	0	0	15	60	685
Кондитерское изделие	60	8	8	0	74	
Хлеб пшеничный	40	6	0	20	90	-
Итого за завтрак	500	31	27	50	622	
Суп вермишелевый с курицей	250	5	3	11	93	112
Рыба припущенная	90	19	16	0	221	494
Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
Компот из св.яблок и ягод	200	0	0	28	109	631
Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	60	4	0	20	90	-
Итого за обед	800	35	24	99	743	
Итого за день	1300	66	51	149	1365	
День 5						
Котлета куриная	90	15	12	7	200	496

Завтрак	Макаронны отварные	150	9	9	55	345	332
	Чай с молоком	200	0	0	15	57	685
	Хлеб пшеничный	60	6	0	30	135	-
	Итого за завтрак	500	30	21	107	737	
	Огурец свежий	60	0	-	1	12	-
	Расольник Ленинградский	250	6	7	15	159	132
	Плов с мясом	200	16	19	45	475	291
Обед	Витаминизированный напиток	200	0	0	17	67	199
	Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	60	4	0	24	114	-
	Итого за обед	810	30	26	122	917	
	Итого за день	1310	60	47	229	1654	
	Неделя 2						
	День 6						
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	250	11	13	44	346	334
	Какао на молоке	200	3	3	28	143	693
	Яйцо вареное	40	5	4	0	63	337
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30	90	-
	Итого за завтрак	530	25	20	102	642	
	Пи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2	6	10	108	124
	Тфтели	90	15	12	13	218	451
Обед	Греча отварная	180	9	6	45	276	297
	Компот из св. яблок и ягод	200	0	0	25	90	631
	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	-
	Хлеб ржаной	50	4	0	24	90	-
	Итого за обед	800	34	24	137	872	
	Итого за день	1330	59	44	239	1514	
	День 7						
Завтрак	Каша манная молочная с/м	200	9	8	44	286	311
	Чай с сахаром и молоком	200	0	0	15	57	685
	Бутерброд с сыром	35	5	8	14	153	3
	Фрукты	100	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30	90	
	Итого за завтрак	575	20	16	103	586	
	Суп гороховый с мясом	250	8	6	20	170	139

Котлеты из филе птицы	90	31	29	9	307	496
Панированные						
Макаронны отварные	150	7	6	45	262	332
Огурец свежий	60	0	-	0	0	-
Сок	200	1	0	20	8	-
Хлеб пшеничный	20	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	30	4	0	24	114	-
Итого за обед	800	55	41	138	951	
Итого за день		75	57	241	1537	
День 8						
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	8	12	40	300	311
Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
Йогурт	100	4	3	21	110	
Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	
Итого за завтрак	540	16	15	96	557	
Расольник Ленинградский	250	6	7	15	159	132
Ломтик свежий	60	0	0	0	0	-
Жаркое по ломашему	230	26	24	29	449	436
Витаминизированный напиток	200	0	0	17	67	199
Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	40	4	0	24	90	-
Итого за обед	1360	56	31	105	855	
Итого за день		72	46	201	1412	
День 9						
Ляпш мясной	90	14	24	3	294	437
Рис отварной	150	9	6	45	276	297
Чай с молоком	200	2	4	14	57	685
Овощи консервированные	60	0	0	0	0	
Хлеб пшеничный	30	6	0	30	135	-
Итого за завтрак	530	31	34	92	762	
Суп вермишевый с курицей	250	5	3	11	93	112
Курпца в сметанном соусе(голень)	90	14	11	13	215	388
Реча отварная	150	9	6	45	276	297
Компот из сухофруктов/курага	200	0	0	41	171	639
Хлеб пшеничный	40	4	0	20	90	-
Хлеб ржаной	60	4	0	24	114	-

Блюда приготовлены с использованием йодированной соли.  
 Водный режим осуществляется на пищеблоке кипяченой водой с использованием стеклянных стаканов  
 многократного пользования. Стаканы моются согласно санитарным правилам.  
 Лапшина В.Т. Сборник Хлебпродинформ Москва 2004г.  
 Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных  
 организации /под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна.- М.: Де Ли принт, 2011.-584с

Итого за обед	790	36	20	154	959
Итого за день		67	54	246	1721
<b>День 10</b>					
Завтрак	Каша молочная пшеница	200	8	10	282
	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	102
	Кондитерское изделие промышленного производства	60	8	8	99
	Хлеб пшеничный	40	6	0	30
	Итого за завтрак	500	24	20	90
Обед	Борщ из свежей капусты, курицей	250	3	6	129
	Запеканка картофельная с мясом	200	18	20	450
	Оружей свежий	60	0	-	0
	Сок	200	1	-	20
	Хлеб пшеничный	40	4	0	90
	Хлеб ржаной	60	4	0	114
	Итого за обед	810	30	26	122
	Итого за день		54	46	212
	Итого за 10 дней		625	501	2192
	Среднее значение за период 10 дней		68,2	57,7	228,6
				1677	