

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат  
школьного и детского питания»



*Лавренова С.Е.* Лавренова  
» \_\_\_\_\_ 20 года.

## 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: 7-11 лет

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		570	19,04	27,07	52,50	536,35
<b>День №1 ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		710	19,34	33,84	74,09	711,99
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		1280	38,38	60,91	126,59	1248,34
<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>						
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		590	19,18	29,36	87,64	526,53
<b>ДЕНЬ2 ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		770	26,99	24,47	89,18	681,53
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		1360	46,17	53,83	176,82	1208,06
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>						

223	Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>510</b>	<b>25,49</b>	<b>18,25</b>	<b>81,12</b>	<b>595,6</b>
	<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80
278,1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>720</b>	<b>25,94</b>	<b>23,1</b>	<b>111,23</b>	<b>755,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>51,43</b>	<b>41,35</b>	<b>192,35</b>	<b>1351,45</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
	<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>24,98</b>	<b>23,92</b>	<b>82,05</b>	<b>676,31</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>36,28</b>	<b>37,95</b>	<b>163,26</b>	<b>1177,89</b>
	<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>					
204	Макаронны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>16,56</b>	<b>16,9</b>	<b>74,47</b>	<b>522,34</b>

	<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	240	16,86	40,44	22,68	525,24
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>21,96</b>	<b>48,76</b>	<b>65,09</b>	<b>792,28</b>
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>38,52</b>	<b>65,66</b>	<b>139,56</b>	<b>1314,62</b>
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,62	13,25	76,97	426,12
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>16,45</b>	<b>18,05</b>	<b>116,68</b>	<b>676,72</b>
	<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90
304	Рис отварной	170	4,14	6,50	41,57	237,66
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>22,55</b>	<b>91,07</b>	<b>678,23</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>38,52</b>	<b>65,66</b>	<b>139,56</b>	<b>1314,62</b>
	<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>					
278	Тефтели из птицы с соусом	90	6,65	7,37	8,77	128,46
302	Рис отварной	200	4,87	7,15	48,91	279,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>13,02</b>	<b>15,01</b>	<b>72,48</b>	<b>478,66</b>
	<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8
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	190	3,80	6,08	25,89	173,85
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14

	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>17,35</b>	<b>23,31</b>	<b>90,43</b>	<b>673,81</b>
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1280</b>	<b>30,37</b>	<b>38,32</b>	<b>162,91</b>	<b>1152,47</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>					
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
82	Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
291	Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46
349	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>780</b>	<b>28,4</b>	<b>19,51</b>	<b>85,38</b>	<b>677,08</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>39,7</b>	<b>33,54</b>	<b>166,59</b>	<b>1178,66</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>					
204	Макароны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>530</b>	<b>16,36</b>	<b>16,7</b>	<b>69,57</b>	<b>498,84</b>
	<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
290	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>25,21</b>	<b>25,12</b>	<b>83,25</b>	<b>692,97</b>
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	<b>1290</b>	<b>41,57</b>	<b>41,82</b>	<b>152,82</b>	<b>1191,81</b>
	<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>					
183	Каша гречневая молочная	250	9,83	14,61	54,5	389,13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6

б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>18,55</b>	<b>92,59</b>	<b>621,73</b>
	<b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>710</b>	<b>19,92</b>	<b>24,83</b>	<b>110,9</b>	<b>687,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	<b>1210</b>	<b>36,67</b>	<b>43,38</b>	<b>203,49</b>	<b>1309,24</b>