

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор *М.В. Сидорова*  
*З.И. Седкина*  
*В.А. Бергдаль*

Генеральный директор ООО «Тверской комбинат  
школьного питания»

«*М.В.*» *М.В.С.* 20*16* года.

*Сидорова* Л.А. Османова  
*М.В.С.* 20*16* года.



## 10 дневное меню завтраков, обедов и полдников 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: 7-11лет

№ 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>	<b>570</b>	<b>19,04</b>	<b>27,07</b>	<b>52,50</b>	<b>536,35</b>
	<b>День №1 ОБЕД</b>					
52	Салат из свеж. 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 с соусом томатным (60/30)	90	9,90	21,51	0,34	234,50
309	Макаронные изделия 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>	<b>710</b>	<b>19,34</b>	<b>33,84</b>	<b>74,09</b>	<b>711,99</b>
	<b>День №1 ПОЛДНИК</b>					
406	Пирожок с яблоком	100	5,5	5,2	45,9	252,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>5,22</b>	<b>52,9</b>	<b>280,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>43,98</b>	<b>66,13</b>	<b>179,49</b>	<b>1528,94</b>
	<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>	<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>29,36</b>	<b>87,64</b>	<b>526,53</b>
	<b>ДЕНЬ 2 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 (багон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	770	26,99	24,47	89,18	681,53
	<b>ДЕНЬ 2 ПОЛДНИК</b>					
413 2-й вариант	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,99	16,27	35,3	327,6
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	1660	56,16	70,1	212,12	1535,66
	<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
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	510	25,49	18,25	81,12	595,6
	<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	Макароны 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
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	720	25,94	23,1	111,23	755,85
	<b>ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК</b>					
	Хачапури с сыром	100	9,2	25,8	1,3	280,5
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	300	9,3	25,82	8,3	309,1
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	1530	60,73	67,17	200,65	1660,55
	<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
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	<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 тушенная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	10,5	3,2	149,4
302	Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	9,75	6,90	43,79	276,31
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,90	0,30	5,20	28,00
	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	1,58	0,20	9,66	46,76
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	760	24,98	24,98	23,92	82,05	676,31
	<b>ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК</b>						
424	Плюшка с сахаром	100	7,28	7,28	12,52	43,92	318
	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	0,02	7,00	28,60
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	300	7,38	7,38	12,54	50,92	346,6
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	1700	43,66	43,66	50,49	214,18	1524,49
	<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>						
204	Макаронны отварные с сыром	190	12,86	12,86	15,12	32,41	317,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	0,6	14,7	70,5
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	580	16,56	16,56	16,9	74,47	522,34
	<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>						
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	0,08	3,00	4,80	50,10
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	1,27	3,99	7,30	76,20
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	240	16,86	16,86	40,44	22,68	525,24
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,4	1,4	0,47	7,8	42
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	760	21,96	21,96	48,76	65,09	792,28
	<b>ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК</b>						
429	Булочка Веснушка	100	7,8	7,8	6,12	47,8	278
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	300	7,9	7,9	6,14	54,8	306,6
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	1640	46,42	46,42	71,8	194,36	1621,22
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>						
173	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,62	8,62	13,25	76,97	426,12
382	Какао с молоком	200	4,08	4,08	3,54	17,58	118,6
б/н	Батон нарезной	50	3,75	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	500	16,45	16,45	18,05	116,68	676,72
	<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	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>ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК</b>					
421	Сдоба обыкновенная с сахаром	100	7,76	4,72	52,09	281,95
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>7,86</b>	<b>4,74</b>	<b>59,09</b>	<b>310,55</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>51,26</b>	<b>45,34</b>	<b>266,84</b>	<b>1665,5</b>
	<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>					
278	Тфтели 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>ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК</b>					
376	Хачапури с сыром	100	9,2	25,8	1,3	280,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>300</b>	<b>9,3</b>	<b>25,82</b>	<b>8,3</b>	<b>309,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>39,67</b>	<b>64,14</b>	<b>171,21</b>	<b>1461,57</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>	640	11,3	14,03	81,21	501,58
	<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>	780	28,4	19,51	85,38	677,08
	<b>ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК</b>					
406	Пирожок с картофелем	100	6,4	6,7	40,92	232
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	300	6,5	6,72	47,92	260,6
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	1720	46,2	40,26	214,51	1439,26
	<b>ДЕНЬ 9 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	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	530	16,36	16,7	69,57	498,84
	<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>					
52	Салат из овощей 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>	760	25,21	25,12	83,25	692,97
	<b>ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК</b>					
428.3	Булочка школьная «Шоколадница»	100	9,18	6,16	56,78	320
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	300	9,28	6,18	63,78	348,6
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	1590	50,85	48	216,6	1540,41
	<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 ПИЦЦИ:</b>	500	16,75	18,55	92,59	621,73
	<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 ПИЦЦИ:</b>	710	19,92	24,83	110,9	687,51
	<b>ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК</b>					
413 2-й вариант	Пицца	100	9,89	16,25	28,3	299
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:</b>	300	9,99	16,27	35,3	327,6
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	1510	46,66	59,65	238,79	1636,84