

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор *М.В. Давыдов*

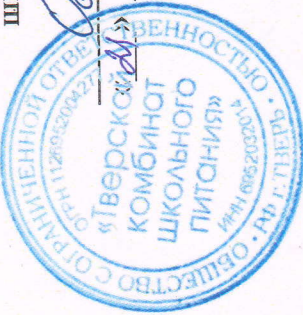


«21» *МАЯ* 2016 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор ООО «Гверской комбинат  
школьного питания»

*Л.А. Османова*  
Л.А. Османова  
2016 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: 7-11 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>	<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 свежлы 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	Макароны 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>	<b>710</b>	<b>19,34</b>	<b>33,84</b>	<b>74,09</b>	<b>711,99</b>
	<b>День №1 ПОЛДНИК</b>					
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>240</b>	<b>7,86</b>	<b>4,74</b>	<b>54,1</b>	<b>290,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1521</b>	<b>46,24</b>	<b>65,65</b>	<b>180,69</b>	<b>1538,94</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>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 (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>					
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	260	1,3	0,22	126,7	317,6
	<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>	1620	47,47	54,05	303,52	1525,66
	<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>					
	Пряник	40	7,28	12,52	43,92	144,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	240	7,38	12,54	50,92	173
	<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	1470	58,81	53,89	243,27	1524,45
	<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 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 (багон)	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>ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК</b>					
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>240</b>	<b>7,86</b>	<b>4,74</b>	<b>54,1</b>	<b>290,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1640</b>	<b>44,14</b>	<b>42,69</b>	<b>217,36</b>	<b>1468,49</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 (багон)	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>ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК</b>					
	Печенье	30	2	4,2	21	131
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>230</b>	<b>2,1</b>	<b>4,22</b>	<b>28</b>	<b>159,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1570</b>	<b>40,62</b>	<b>69,88</b>	<b>167,56</b>	<b>1474,22</b>
	<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>					
173	Каша вязкая молочная пшениная	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>ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК</b>					
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>260</b>	<b>1,3</b>	<b>0,22</b>	<b>126,7</b>	<b>317,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>1520</b>	<b>44,70</b>	<b>40,82</b>	<b>334,45</b>	<b>1672,55</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>					
	Пряник	40	7,28	12,52	43,92	144,4
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>240</b>	<b>7,38</b>	<b>12,54</b>	<b>50,92</b>	<b>173</b>
	<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1520</b>	<b>37,75</b>	<b>50,86</b>	<b>213,83</b>	<b>1325,47</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

	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	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>	<b>780</b>	<b>28,4</b>	<b>19,51</b>	<b>85,38</b>	<b>677,08</b>
	<b>ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК</b>					
	Печенье крекер	30	8,35	3,2	44,85	241,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>230</b>	<b>8,45</b>	<b>3,22</b>	<b>51,85</b>	<b>270,20</b>
	<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	<b>1650</b>	<b>48,15</b>	<b>36,76</b>	<b>218,44</b>	<b>1448,86</b>
	<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>	<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>ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК</b>					
	Вафли	40	7,76	4,72	47,1	262
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>240</b>	<b>7,86</b>	<b>4,74</b>	<b>54,1</b>	<b>290,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	<b>1530</b>	<b>49,43</b>	<b>46,56</b>	<b>206,92</b>	<b>1482,41</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

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:						
ДЕНЬ 10 ОБЕД						
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	500	16,75	18,55	92,59	621,73
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	60	0,07	1,90	4,50	36,24
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
304	Рис отварной	90	8,70	11,20	8,70	171,90
388	Напиток из шиповника	150	3,65	5,74	36,68	209,70
	Хлеб ржаной	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>ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК</b>					
	Зефир	60	1,2	0,2	119,7	289
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7,00	28,6
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>260</b>	<b>1,3</b>	<b>0,22</b>	<b>126,70</b>	<b>317,60</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	<b>1470</b>	<b>37,97</b>	<b>43,60</b>	<b>330,19</b>	<b>1626,84</b>