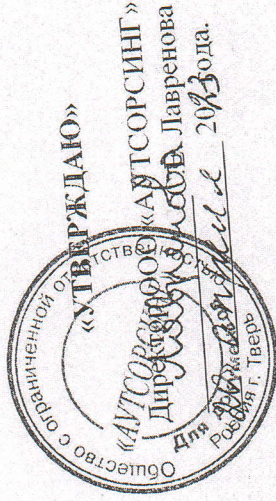


«СОГЛАСОВЫВАЮ»



10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ГОРЯЧИМ ПИТАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛОЛ (ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ) С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Утверждены постановлением Главного государственного

Основание: СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32

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. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний
Возрастная категория: 12-17

№ рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	10.76	16	47.8	378.5
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	610	21.33	33.08	85.18	732.56
ДЕНЬ №1 ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	100	3	6	38	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.5	5	7.5	125
304	Рис отварной	180	3.9	7.2	43.2	252
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14	10	14	204
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.32	29.23	141.04	984.9
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1490	48.65	62.31	141.04	984.9
ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	200	18	34	4	386
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
6/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	565	24.96	41.52	38.26	614.8
ДЕНЬ2 ОБЕД						
45	Салат из свежей капусты	100	0.12	5.7	12.2	100.1
82	Борщ на курином бульоне	250	2.5	5.25	11	138.75
309	Макаронные отварные	180	6.66	5.4	31.86	202.14

268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	8.2	11.1	9.4	174.22
342	Компот из смеси сухофруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	20.61	28.27	109.72	829,01
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1445	45.57	69.79	147.98	1443,81
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/40)	100	13.9	6.9	3.1	222
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Вафли	36	1.12	9.8	20.4	185.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	546	34.15	26.18	99.89	816,14
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.7	0.1	1.9	12
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.75	5.25	10.75	105.75
255	Печень по строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
302	Каша гречневая	180	2.34	9.36	12.96	309.24
342	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.1	33.8	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	19.41	23.68	80.77	800,05
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1426	53.56	49.86	180.66	1616.19
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным)	250	7	12.75	49.5	366
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	630	8.62	12.91	95.61	603.3
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
67	Винегрет овощной	100	1.66	6.7	4.9	83.4
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	6.75	6.5	20.75	185.25

143	Овощное рагу	180	6.66	5.4	31.86	202.14
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/40)	100	15.4	6.9	3.1	222
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	27.49	26.53	98.95	876.69
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1510	36.11	35.75	193.66	1479.99
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
223	Запеканка из творога со стухенным молоком	180/20	29.2	22.2	56	540
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
б/н	Батон нарезной	30	1.52	0.84	15.51	85.8
15	Сыр	15	3.48	6.43	0	54
б/н	Пряники	36	0.84	0.8	8.5	68.68
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	581	38.64	33.37	101.76	878.74
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ					
20	Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.26	7.38	46.44	292.5
290	Птица тушенная в соусе (60/40)	100	11.7	12.6	3.78	174.96
388	Напиток из шиповника	200	0.67	0.27	20.7	88.2
б/н	Батон нарезной	20	1.5	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	25.78	21.5	90.22	775.86
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1421	57.24	42.9	165.13	1654.6
	ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК					
210	Омлет натуральный с зеленым горошком	200	16	30.4	3,2	359,6
382	Какао с молоком	200	1.3	1.3	19	94.7
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
б/н	Батон нарезной	20	1.5	0.56	10.34	57.2
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	580	20,8	33,33	55,04	624
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.07	3.1	6.6	54.06

82	Борщ на курином бульоне	250	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	180	4.32	6.48	44.1	251.64
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом	100	15.9	6.9	3.1	222
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
6/н	Батон нарезной	20	1.52	0.56	10.34	57.2
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	870	19.74	20.26	109.74	748.85
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1510	40.54	53.59	164.78	1372.85
	ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК	250	7.5	12.5	40.3	297.5
120	Суп молочный с макаронными изделиями(вермишелевый)	200	3.2	2.7	11.95	83.26
379	Кофейный напиток с молоком	30	2.25	0.84	15.51	85.8
6/н	Батон нарезной	15	3.48	4.43	0	54
15	Сыр	10	1.68	1.6	8.5	66
14	Масло сливочное	100	0.4	0.4	9.8	47
338	Фрукты свежие по сезону	605	22.76	18.96	93.59	633.56
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	100	1.1	0.2	3.8	22
	ДЕНЬ 7 ОБЕД	100	1.1	0.2	3.8	22
71	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	250	2.75	5.25	8	124.75
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	220	15.4	37.18	20.9	481.58
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	1	0	20	84.7
389	Сок в ассортименте	20	1.58	0.2	9.66	57.2
6/н	Батон нарезной*	30	1.4	0.47	7.8	42
6/н	Хлеб ржаной	820	20.77	38.61	64.96	812.23
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	1425	43.53	57.57	148.75	1445.79
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	250	7.5	10.06	49.38	340.9
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК	250	7.5	10.06	49.38	340.9
173	Каша вязкая молочная из риса и пшена"Дружба"(с маслом сливочным)	200	0.13	1.35	15.9	81
378	Чай с молоком	30	2.25	0.8	14.49	70.14
6/н	Батон нарезной	150	0.6	0.6	14.7	70.5
338	Фрукты свежие по сезону					

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		630	10.01	12.81	94.47	562.54
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52	Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макаронны отварные	180	5.52	4.52	26.54	202,14
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	156.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	880	19.15	22.54	94.7	736,64
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1510	29.16	45.08	187.17	1299,18
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным180/20	200	29.6	21.2	52.4	520.4
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
15	Сыр	20	4.64	5.9	0	72
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	30.16	22.87	78.07	761,64
	ДЕНЬ 9 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты	100	0.07	3.1	6.6	54.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	200	5.49	5.27	16.54	148.29
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушенная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	830	28.79	26.03	129.64	837,95
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1430	58.95	48.9	207.71	1599,59
	ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК					
294	Котлета рубленная из мяса птицы(60/40)	100	13,9	6,9	3,1	222
312	Картофельное пюре	180	8.6	6.09	38.64	243.8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26

б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
б/н	Пряник	36	0.84	0.8	8.5	68.68
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:	536	27.52	16.6	76.37	687.88
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
265	Плов из мяса свинина	250	22.5	11.25	47.5	453.25
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100				735.03
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:	950	25.7	23.09	88.21	1337.07
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1486	51.4	46.18	164.58	