

«СОГЛАСОВЫВАЮ»



Директор *И.И. Смирнов*
«*И.И. Смирнов*» 20 года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «АУТСОРСИНГ»
С.Е. Лавренова
«*С.Е. Лавренова*» 20 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 (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
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	11.95	83.26
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	600	21.93	28.86	92.92	676.56
День №1 ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс)	60	2	3.6	22.9	62
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/30)	90	12.7	9.29	12.17	183.72
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:	750	42.77	23.15	116.41	739.12
День №1 ПОЛДНИК						
	Вафли	30	7.76	4.72	47.1	262
	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	230	8.46	4.74	62.1	322
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1580	73.16	56.75	271.43	1737.68
День №2 ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	150	13.93	24.82	2.64	289.65
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6
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
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:	515	20.89	53.23	36.9	508.01
День №2 ОБЕД						
45	Салат из свежей капусты	60	0.11	5.16	11	90.1
82	Борщ на курином бульоне	200	2.08	4.1	8.7	111

309	Макаронные отварные	150	5.52	4.52	26.54	168.45
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30)	90	7.4	10	8.5	156.8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
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:	750	18.24	24.6	100	729.71
	ДЕНЬ 2 ПОЛДНИК					
389	Сок яблочный	180	1		20.2	84,8
	Зефир	30	0,60	0,1	59,85	144,50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	210	1,60	0,1	80,05	229,3
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1475	40,73	77,93	216,95	1467,02
	ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК					
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137.25
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.7
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
б/н	Вафли	36	1.12	9.8	20.4	185.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	506	31.1	24.2	95.32	793.94
	ДЕНЬ 3 ОБЕД					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0.4	0.04	1.12	7.2
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1.44	4.21	8.55	84.68
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	2.02	7.75	38.25	257.63
259	печень по-строгановски	100	11.2	8.2	2.9	132.66
342	Компот из свежих плодов	200	0.44	0.1	33.88	141.2
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:	720	20.02	39.02	93.23	722.57
	ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК					
	Кекс Маффин	50				159
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	250	0,7	0,02	15	219
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1476	51,82	63,24	203,55	1735,51
	ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК					
174	Каша вязкая молочная из риса(с маслом сливочным)	200	5.52	10.16	39.5	272.72
378	Чай с молоком	200	0.13	1.35	15.9	81

б/н	Батон нарезной	30	2.37	0.8	14.49	70.14
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	530	8.62	12.91	84.59	494.36
	ДЕНЬ 4 ОБЕД					
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.4	75.06
102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	200	5.49	5.27	16.54	148.29
315	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
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
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:	750	21.35	26.59	93.18	716.66
	ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК					
	Оладьи с повидлом	55	7.28	12.52	43.92	318
	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	255	7.98	12.54	58.92	378
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1535	37.95	52.04	236.69	1589.02
	ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК					
	Запеканка из творога со спущенным молоком	150/10	23.36	17.7	44.8	432
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
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	505	32.46	21.4	74.91	684.7
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	60	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/30)	90	10.5	10.5	3.2	145.8
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:	750	25.78	21.5	90.22	637.3
	ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК					
	Сок яблочный	180	1		20.2	84.8

	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	131,0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	210	3,0	4,2	41,2	215,8
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1465	61,24	47,1	206,33	1537,8
	ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК					
210	Омлет с зеленым горошком 140/10	150	11.94	22.83	2.34	269.65
382	Какао с молоком	200	1.3	1.3	19	94.7
6/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
6/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:	550	16.74	30.42	54.18	523.61
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты с морковью	60	0.07	3.1	6.6	54.06
82	Борщ на курином бульоне	200	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.7
294	Котлета рубленая из мяса птицы с соусом(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
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:	750	21.44	19.6	100.03	777.92
	ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК					
	Вафли	30	7.76	4.72	47.1	262
	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	230	8.46	4.74	62.1	322
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	1530	46.64	54.76	216.31	1623.53
	ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК					
120	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелевый)	250	7.5	12.5	40.3	297.5
379	Кофейный напиток с молоком	200	5	2.7	11.95	83.26
15	Сыр	15	3.48	4.43	0	54
6/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8
14	Масло сливочное	5	0.84	0.8	8.5	68.68
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	500	19.19	20.43	75.24	573.58
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2.1	4.12	6.32	99.8
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	200	14.05	33.7	18.9	437.7
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	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:	710	20.77	38.61	64.96	724.16
	ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК					
	Сок яблочный	180	1		20,2	84,8
	Зефир	30	0,60	0,1	59,85	144,50
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	210	1,60	0,1	80,05	229,3
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	1420	41,56	59,14	220,25	1527,04
	ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом сливочным	250	7.5	12.5	40.3	297.5
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	10.01	12.81	94.47	562.54
	ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52	Салат из свежкл с раст. маслом	60	0.8	3	4.8	50.1
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	2.3	4.2	9.6	113.8
309	Макаронны отварные	150	5.52	4.52	26.54	168.45
268	Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/30)	90	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	1.52	0.56	10.34	57.2
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	750	19.15	22.54	94.7	692.51
	ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК					
	Кекс Маффин	50				159
	Чай с сахаром	200	0,7	0,02	15	60
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	250	0,7	0,02	15	219
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1630	29,86	35,37	204,17	1474,05
	ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК					
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/10	23.61	17.02	41.88	416.38
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	15	3.48	4.43	0	54
338	Фрукты свежие по сезону	150	0.6	0.6	14.7	70.5
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	555	30.16	22.87	78.07	585.62

ДЕНЬ 9 ОБЕД									
45	Салат из свежей капусты	60	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	150	8.6	6.09	38.64	243.8			
290	Птица тушеная в соусе (60/30)	90	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	1.52	0.56	10.34	57.2			
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		850	28.79	26.03	129.64	874.51			
ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК									
	Оладьи с повидлом	55	7.28	12.52	43.92	318			
	Чай с сахаром	200	0.7	0.02	15	60			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		255	7.98	12.54	58.92	378			
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ		1660	66,93	61,44	266,63	1838,13			
ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК									
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8			
312	Картофельное пюре	150	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	2.25	0.84	15.51	85.8			
б/н	Пряник	36	0.84	0.8	8.5	68.68			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		506	27.52	16.6	76.37	665.68			
ДЕНЬ 10 ОБЕД									
71	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2			
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1.44	4.21	8.55	84.68			
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	150	3,07	4,80	20,44	137,25			
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:		750	17,10	19,63	88,21	591,19			
ДЕНЬ 10 ПОЛДНИК									
	Сок яблочный	180	1,0		20,2	84,8			
	Печенье	30	2,0	4,2	21,0	131,0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		210	3,0	4,2	41,2	215,8			
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ		1466	47,62	40,43	205,78	1472,67			