



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 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 (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал.)
			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
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	1350	64.23	51.61	199.53	1368.68
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	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
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
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	1295	39.13	77.83	136.9	1237.72
	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
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1226	51.12	63.22	188.55	1559.08
	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					

		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	
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	21.44	19.6	100.03	777.92
		ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ					1390	41.34	52.02	154.21	1474.83
		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	
б/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
		ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ									
		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 свеклы 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
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	1330	29.16	45.08	187.17	1255.05
	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
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	1305	58.95	48.9	207.71	1413.13
	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
71	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	506	27.52	16.6	76.37	665.68
99	Овощи порционные свежие (огурец, помидор)	60	0.64	0.12	2.28	13.2
234	Суп овощной на курином бульоне	200	1.44	4.21	8.55	84.68
329	Котлета или биточек рыбные	50	6.59	4.95	8.50	105.80
312	Соус красный	40	1.44	4.52	4.96	66.36
389	Картофельное пюре	150	3.07	4.80	20.44	137.25
б/н	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
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	1256	51.4	46.18	164.58	1337.07