

  
«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
Директор И.А. Гривина  
«\_\_» \_\_\_\_ 2025 года.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «АУТСОРСИНГ»  
С.Е. Лавренова  
«\_\_» \_\_\_\_ 2025 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<br>(технологической<br>карты) | Приём пищи. Наименование блюда                 | Масса порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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                                |
| День№1ПОЛДНИК                             |                                                |                         |                       |       |        |                                       |
|                                           | 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 1ДЕНЬ:                                | 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                                |
| ДЕНЬ2 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 | Макароны отварные                                    | 150         | 5.52         | 4.52         | 26.54         | 168.45         |
| 268 | Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом<br>(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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>750</b>  | <b>18.24</b> | <b>24.6</b>  | <b>100</b>    | <b>729.71</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ2 ПОЛДНИК</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 389 | Сок яблочный                                         | 180         | 1            |              | 20,2          | 84,8           |
|     | Зефир                                                | 30          | 0,60         | 0,1          | 59,85         | 144,50         |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>210</b>  | <b>1,60</b>  | <b>0,1</b>   | <b>80,05</b>  | <b>229,3</b>   |
|     | <b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>                              | <b>1475</b> | <b>40,73</b> | <b>77,93</b> | <b>216,95</b> | <b>1467,02</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>                                |             |              |              |               |                |
| 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          |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>506</b>  | <b>31.1</b>  | <b>24.2</b>  | <b>95.32</b>  | <b>793.94</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>                                   |             |              |              |               |                |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>720</b>  | <b>20.02</b> | <b>39.02</b> | <b>93.23</b>  | <b>722.57</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 3 ПОЛДНИК</b>                                |             |              |              |               |                |
|     | Кекс Маффин                                          | 50          |              |              |               | 159            |
|     | Чай с сахаром                                        | 200         | 0,7          | 0,02         | 15            | 60             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                         | <b>250</b>  | <b>0,7</b>   | <b>0,02</b>  | <b>15</b>     | <b>219</b>     |
|     | <b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>                               | <b>1476</b> | <b>51,82</b> | <b>63,24</b> | <b>203,55</b> | <b>1735,51</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>                                |             |              |              |               |                |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса( с маслом<br>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           |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>530</b>  | <b>8.62</b>  | <b>12.91</b> | <b>84.59</b>  | <b>494.36</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>                                    |             |              |              |               |                |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>750</b>  | <b>21,35</b> | <b>26,59</b> | <b>93,18</b>  | <b>716,66</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 4 ПОЛДНИК</b>                                 |             |              |              |               |                |
|     | Оладьи с повидлом                                     | 55          | 7,28         | 12,52        | 43,92         | 318            |
|     | Чай с сахаром                                         | 200         | 0,7          | 0,02         | 15            | 60             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>255</b>  | <b>7,98</b>  | <b>12,54</b> | <b>58,92</b>  | <b>378</b>     |
|     | <b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>                                | <b>1535</b> | <b>37,95</b> | <b>52,04</b> | <b>236,69</b> | <b>1589,02</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>                                 |             |              |              |               |                |
|     | Запеканка из творога со сгущенным 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>505</b>  | <b>32.46</b> | <b>21.4</b>  | <b>74.91</b>  | <b>684.7</b>   |
|     | <b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>                                    |             |              |              |               |                |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>750</b>  | <b>25.78</b> | <b>21.5</b>  | <b>90.22</b>  | <b>637.3</b>   |
|     | <b>ДЕНЬ 5 ПОЛДНИК</b>                                 |             |              |              |               |                |
|     | 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  |
|     | <b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>                               |      |       |       |        |         |
| 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    |
| 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:                               | 550  | 16.74 | 30.42 | 54.18  | 523.61  |
|     | <b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 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  |
|     | <b>ДЕНЬ 6 ПОЛДНИК</b>                               |      |       |       |        |         |
|     | 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 |
|     | <b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>                               |      |       |       |        |         |
| 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  |
|     | <b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>                                  |      |       |       |        |         |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>710</b>  | <b>20.77</b> | <b>38.61</b> | <b>64.96</b>  | <b>724.16</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 7 ПОЛДНИК</b>                                          |             |              |              |               |                |
|     | Сок яблочный                                                   | 180         | 1            |              | 20,2          | 84,8           |
|     | Зефир                                                          | 30          | 0,60         | 0,1          | 59,85         | 144,50         |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>210</b>  | <b>1,60</b>  | <b>0,1</b>   | <b>80,05</b>  | <b>229,3</b>   |
|     | <b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>                                         | <b>1420</b> | <b>41,56</b> | <b>59,14</b> | <b>220,25</b> | <b>1527,04</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>                                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>630</b>  | <b>10.01</b> | <b>12.81</b> | <b>94.47</b>  | <b>562.54</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>                                             |             |              |              |               |                |
| 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 | Макароны 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>750</b>  | <b>19.15</b> | <b>22.54</b> | <b>94.7</b>   | <b>692.51</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 8 ПОЛДНИК</b>                                          |             |              |              |               |                |
|     | Кекс Маффин                                                    | 50          |              |              |               | 159            |
|     | Чай с сахаром                                                  | 200         | 0,7          | 0,02         | 15            | 60             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>250</b>  | <b>0,7</b>   | <b>0,02</b>  | <b>15</b>     | <b>219</b>     |
|     | <b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>                                         | <b>1630</b> | <b>29,86</b> | <b>35,37</b> | <b>204,17</b> | <b>1474,05</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>                                          |             |              |              |               |                |
| 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           |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                                   | <b>555</b>  | <b>30.16</b> | <b>22.87</b> | <b>78.07</b>  | <b>585.62</b>  |



|     |                                                       |             |              |              |               |                |
|-----|-------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|     | <b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>                                    |             |              |              |               |                |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>850</b>  | <b>28.79</b> | <b>26.03</b> | <b>129.64</b> | <b>874.51</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 9 ПОЛДНИК</b>                                 |             |              |              |               |                |
|     | Оладьи с повидлом                                     | 55          | 7,28         | 12,52        | 43,92         | 318            |
|     | Чай с сахаром                                         | 200         | 0,7          | 0,02         | 15            | 60             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>255</b>  | <b>7,98</b>  | <b>12,54</b> | <b>58,92</b>  | <b>378</b>     |
|     | <b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>                                | <b>1660</b> | <b>66,93</b> | <b>61,44</b> | <b>266,63</b> | <b>1838,13</b> |
|     | <b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>                                |             |              |              |               |                |
| 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          |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>506</b>  | <b>27.52</b> | <b>16.6</b>  | <b>76.37</b>  | <b>665.68</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>                                   |             |              |              |               |                |
| 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             |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>750</b>  | <b>17,10</b> | <b>19,63</b> | <b>88.21</b>  | <b>591,19</b>  |
|     | <b>ДЕНЬ 10 ПОДЛНИК</b>                                |             |              |              |               |                |
|     | Сок яблочный                                          | 180         | 1,0          |              | 20,2          | 84,8           |
|     | Печенье                                               | 30          | 2,0          | 4,2          | 21,0          | 131,0          |
|     | <b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>                          | <b>210</b>  | <b>3,0</b>   | <b>4,2</b>   | <b>41,2</b>   | <b>215,8</b>   |
|     | <b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>                               | <b>1466</b> | <b>47,62</b> | <b>40,43</b> | <b>205,78</b> | <b>1472,67</b> |



  
«СОГЛАСОВЫВАЮ»  
Директор \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

  
«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ООО «АУТСОРСИНГ» \_\_\_\_\_ С.Е. Лавренева  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года.

## **10 дневное меню завтраков и обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (лагере труда и отдыха) 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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.  
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: Летний

Возрастная категория: 12-17 лет



| рецептуры<br>(технологической<br>карты) | Приём пищи. Наименование блюда                 | Масса порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>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                                | 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 (консер.)   | 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                               |
| 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                     | 27.32                 | 29.23 | 141.04 | 984.9                              |
|                                         | ИТОГО ЗА 1ДЕНЬ:                                | 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                               |
| б/н                                     | Батон нарезной                                 | 20                      | 1.58                  | 0.2   | 9.66   | 46.76                              |
| 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:                          | 565                     | 24.96                 | 41.52 | 38.26  | 604.36                             |
| 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                                     | Макароны 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   | 46.76   |
| б/н | Хлеб ржаной                                           | 30   | 1.4   | 0.47  | 7.8    | 42      |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                 | 880  | 20.61 | 28.27 | 109.72 | 818.57  |
|     | ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:                                      | 1445 | 45.57 | 69.79 | 147.98 | 1422.93 |
|     | 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  | 843.24  |
|     | 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:                                 | 820  | 19.41 | 23.68 | 80.77  | 800.05  |
|     | ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ                                       | 1366 | 53.56 | 49.86 | 180.66 | 1643.29 |
|     | 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  |



|     |                                             |        |       |       |        |         |
|-----|---------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|
| 312 | Картофельное пюре                           | 180    | 3,68  | 5,76  | 24,50  | 164,7   |
| 234 | Котлета или биточек рыбный                  | 60     | 7,9   | 5,94  | 10,20  | 126,96  |
| 329 | Соус                                        | 50     | 1,80  | 5,65  | 6,20   | 83,95   |
| 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:                       | 890    | 25,71 | 31,58 | 104,89 | 828,16  |
|     | ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ                             | 1520   | 34,33 | 44,49 | 200,50 | 1431,46 |
|     | ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК                              |        |       |       |        |         |
| 223 | Запеканка из творога со сгущенным 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  |
| 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 тушеная 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 170/10 | 180    | 14,4  | 27,36 | 2,88   | 323,64  |
| 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    | 19,9  | 32,42 | 80     | 588,04  |
|     | 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   |
| 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:                                              | 870  | 19.74 | 20.26 | 109.74 | 748.85  |
|     | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ                                                    | 1510 | 39.64 | 52.68 | 189.74 | 1474.83 |
|     | ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК                                                     |      |       |       |        |         |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями(вермишелевый)                 | 300  | 9     | 15    | 48.3   | 357     |
| 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    |
| 15  | Сыр                                                                | 15   | 3.48  | 4.43  | 0      | 54      |
| 14  | Масло сливочное                                                    | 10   | 1.68  | 1.6   | 8.5    | 66      |
| 338 | Фрукты свежие по сезону                                            | 100  | 0.4   |       |        |         |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                              | 606  | 22.76 | 18.96 | 83.79  | 615.5   |
|     | 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                                  | 220  | 15.4  | 37.18 | 20.9   | 481.58  |
| 389 | Сок в ассортименте                                                 | 200  | 1     | 0     | 20     | 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      |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                              | 730  | 20.77 | 38.61 | 64.96  | 778.48  |
|     | ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ                                                    | 1336 | 43.53 | 57.57 | 148.75 | 1393.98 |
|     | ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК                                                     |      |       |       |        |         |
| 173 | Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"( с маслом сливочным) | 250  | 7.5   | 10.06 | 49.38  | 340.9   |
| 378 | Чай с молоком                                                      | 200  | 0.13  | 1.35  | 15.9   | 81      |
| б/н | Батон нарезной                                                     | 30   | 2.25  | 0.8   | 14.49  | 70.14   |
| 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                        | 100    | 0.8   | 3     | 4.8    | 50.1    |
| 96  | Рассольник Ленинградский на курином бульоне           | 250    | 2.3   | 4.2   | 9.6    | 113.8   |
| 309 | Макароны отварные                                     | 180    | 5.52  | 4.52  | 26.54  | 168.45  |
| 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   | 46.76   |
| б/н | Хлеб ржаной                                           | 30     | 1.4   | 0.47  | 7.8    | 42      |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                 | 880    | 19.15 | 22.54 | 94.7   | 692.51  |
|     | ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ                                       | 1510   | 29.16 | 45.08 | 187.17 | 1255.05 |
|     | ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК                                        |        |       |       |        |         |
| 222 | Пудинг из творога с молоком сгущенным                 | 180/20 | 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  | 585.62  |
|     | 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 тушеная 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   | 46.76   |
| б/н | Хлеб ржаной                                           | 30     | 1.4   | 0.47  | 7.8    | 42      |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                                 | 830    | 28.79 | 26.03 | 129.64 | 827.51  |
|     | ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ                                       | 1430   | 58.95 | 48.9  | 207.71 | 1413.13 |
|     | ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК                                       |        |       |       |        |         |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы(60/40)                 | 90     | 12.51 | 6.21  | 2.79   | 199.8   |
| 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 ПИЩИ:                     | 536  | 27.52 | 16.6  | 76.37  | 665.68  |
| 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   |
| 312 | Картофельное пюре                         | 180  | 3,68  | 5,76  | 24,50  | 164,7   |
| 234 | Котлета или биточек рыбный                | 60   | 7,9   | 5,94  | 10,20  | 126,96  |
| 329 | Соус                                      | 50   | 1,80  | 5,65  | 6,20   | 83,95   |
| 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  | 0.4   | 0.4   | 9.8    | 47      |
|     | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:                     | 990  | 19,84 | 22,75 | 99,16  | 704,39  |
|     | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ                          | 1526 | 47,36 | 39,35 | 175,53 | 1370,07 |





2026 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АУТСОРСИНГ»

Лавренова С.Е. Лавренова

» 20 года.

## 10 дневное меню обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (летнего трудового объединения) 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.:ДеЛи плюс, 2015 года



Сезон: летний

Возрастная категория: 12-17 лет

| № рецептуры<br>(технологической<br>карты) | Приём пищи. Наименование блюда                    | Масса<br>порции<br>(грамм) | Пищевые вещества (г.) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал.) |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|--------|------------------------------------|
|                                           |                                                   |                            | Б                     | Ж     | У      |                                    |
|                                           | День№1 ОБЕД                                       |                            |                       |       |        |                                    |
| 53                                        | Салат из свеклы с зеленым горошком (конс.)        | 100                        | 3.3                   | 6     | 38.2   | 220                                |
| 88                                        | Щи из свежей капусты на курином бульоне           | 250                        | 2.75                  | 5.25  | 8      | 124.75                             |
| 304                                       | Рис отварной                                      | 180                        | 4.32                  | 6.48  | 44.1   | 251.64                             |
| 278                                       | Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)               | 100                        | 14.1                  | 10.3  | 13.5   | 204.1                              |
| 349                                       | Компот из апельсин, мандарин                      | 200                        | 0.44                  | 0.1   | 33.88  | 141.2                              |
| б/н                                       | Батон нарезной                                    | 20                         | 1.58                  | 0.2   | 9.66   | 46.76                              |
| 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 ЗА 1 ДЕНЬ:                                  | 980                        | 27.89                 | 28.8  | 155.14 | 1077.45                            |
|                                           | ДЕНЬ2 ОБЕД                                        |                            |                       |       |        |                                    |
| 45                                        | Салат из свежей капусты                           | 100                        | 0.2                   | 8.6   | 18.3   | 150.2                              |
| 82                                        | Борщ на курином бульоне                           | 250                        | 2.75                  | 5.25  | 8      | 124.75                             |
| 309                                       | Макароны отварные                                 | 180                        | 4.32                  | 6.48  | 44.1   | 202.14                             |
| 268                                       | Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40) | 100                        | 8.2                   | 10    | 8.5    | 156.8                              |
| 342                                       | Компот из свежих фруктов                          | 200                        | 0.15                  | 0.15  | 27.8   | 114.6                              |
| б/н                                       | Батон нарезной                                    | 20                         | 1.58                  | 0.2   | 9.66   | 46.76                              |
| 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 ЗА 2 ДЕНЬ:                                  | 970                        | 18.64                 | 25    | 109.8  | 776.71                             |
|                                           | ДЕНЬ 3 ОБЕД                                       |                            |                       |       |        |                                    |
| 71                                        | Овощи натуральные свежие (огурец)                 | 100                        | 0.4                   | 0.04  | 1.12   | 7.2                                |
| 99                                        | Суп овощной на курином бульоне                    | 250                        | 1.44                  | 4.21  | 8.55   | 84.68                              |
| 259                                       | Жаркое по-домашнему с мясом птицы                 | 220                        | 14.05                 | 33.7  | 18.9   | 437.7                              |
| 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   | 46.76                              |
| 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 ЗА 3 ДЕНЬ                                   | 900                        | 20.02                 | 39.02 | 103.03 | 812.14                             |
|                                           | ДЕНЬ 4 ОБЕД                                       |                            |                       |       |        |                                    |
| 67                                        | Винегрет овощной                                  | 100                        | 0.84                  | 6.02  | 4.4    | 75.06                              |



|     |                                                       |     |       |       |        |        |
|-----|-------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне | 250 | 5.49  | 5.27  | 16.54  | 148.29 |
| 312 | Картофельное пюре                                     | 180 | 3,68  | 5,76  | 24,50  | 164,7  |
| 234 | Котлета или биточек рыбный                            | 60  | 7,9   | 5,94  | 10,20  | 126,96 |
| 329 | Соус                                                  | 50  | 1,80  | 5,65  | 6,20   | 83,95  |
| 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   | 46.76  |
| 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 ЗА 4 ДЕНЬ                                       | 990 | 23,24 | 29,86 | 116,9  | 849,32 |
|     | ДЕНЬ 5 ОБЕД                                           |     |       |       |        |        |
| 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 | 8.6   | 6.09  | 38.64  | 243.8  |
| 290 | Птица тушеная в соусе (60/30)                         | 90  | 10.5  | 10.5  | 3.2    | 145.8  |
| 389 | Сок в ассортименте                                    | 200 | 1     | 0     | 20.2   | 84.7   |
| б/н | Батон нарезной                                        | 20  | 1.58  | 0.2   | 9.66   | 46.76  |
| 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 ЗА 5 ДЕНЬ                                       | 970 | 26.18 | 21.9  | 100.02 | 731.06 |
|     | 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 | 3.65  | 5.37  | 36.68  | 209.7  |
| 294 | Котлета рубленая из мяса птицы(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  | 1.58  | 0.2   | 9.66   | 46.76  |
| 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 ЗА 6 ДЕНЬ                                       | 970 | 21.84 | 20    | 109.83 | 824.92 |
|     | ДЕНЬ 7 ОБЕД                                           |     |       |       |        |        |
| 71  | Овощи порционные свежие (огурец,помидор)              | 100 | 1.1   | 0.2   | 3.8    | 22     |
| 88  | Щи из свежей капусты на курином бульоне               | 250 | 2.75  | 5.25  | 8      | 124.5  |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом птицы                     | 220 | 15.4  | 37.18 | 20.9   | 481.58 |
| 389 | Сок в ассортименте                                    | 200 | 1     | 0     | 20     | 84.7   |
| б/н | Батон нарезной                                        | 20  | 1.58  | 0.2   | 9.66   | 46.76  |
| 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 ЗА 7 ДЕНЬ                                       | 900 | 23.63 | 43.7  | 79.96  | 848.54 |
|     | 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 | Макароны 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    | 174.2  |
| 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   | 46.76  |
| 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 ЗА 8 ДЕНЬ                                       | 980 | 19.55 | 22.94 | 104.5  | 739.51 |
|     | 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 | 250 | 5.49  | 5.27  | 16.54  | 148.29 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая                            | 180 | 8.6   | 6.09  | 38.64  | 243.8  |
| 290 | Птица тушеная 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   | 46.76  |
| 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 ЗА 9 ДЕНЬ                                       | 980 | 29.19 | 26.43 | 139.44 | 874.51 |
|     | ДЕНЬ 10 ОБЕД                                          |     |       |       |        |        |
| 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  |
| 312 | Картофельное пюре                                     | 180 | 3,68  | 5,76  | 24,50  | 164,7  |
| 234 | Котлета или биточек рыбный                            | 60  | 7,9   | 5,94  | 10,20  | 126,96 |
| 329 | Соус                                                  | 50  | 1,80  | 5,65  | 6,20   | 83,95  |
| 389 | Сок в ассортименте                                    | 200 | 1     | 0     | 20.2   | 84.7   |
| б/н | Батон нарезной                                        | 20  | 1.58  | 0.2   | 9.66   | 46.76  |
| 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 ЗА 10 ДЕНЬ                                      | 990 | 19,84 | 22,75 | 99,19  | 693,95 |