

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

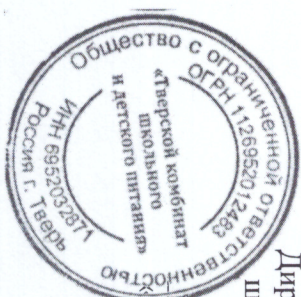
Директор



20  
года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Тверской комбинат  
Школьного и детского питания»



20  
года.

## 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: 7-11лет

№ рецептуры	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК</b>						
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>570</b>	<b>19,04</b>	<b>27,07</b>	<b>52,50</b>	<b>536,35</b>
<b>День №1 ОБЕД</b>						
52	Салат из свежкл с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>710</b>	<b>19,34</b>	<b>33,84</b>	<b>74,09</b>	<b>711,99</b>
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>1280</b>	<b>38,38</b>	<b>60,91</b>	<b>126,59</b>	<b>1248,34</b>
<b>ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК</b>						
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	15,48	27,58	45,58	321,83
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н	Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>590</b>	<b>19,18</b>	<b>29,36</b>	<b>87,64</b>	<b>526,53</b>
<b>ДЕНЬ 2 ОБЕД</b>						
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	5,40	75,06
99	Суп из овощей на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,60	79,60
291	Плов из мяса птицы	250	21,13	13,13	45,87	386,13
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>770</b>	<b>26,99</b>	<b>24,47</b>	<b>89,18</b>	<b>681,53</b>
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>46,17</b>	<b>53,83</b>	<b>176,82</b>	<b>1208,06</b>
<b>ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК</b>						

223		Запеканка из творога с повидлом	150	21,91	16,59	42	405
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н		Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338		Фрукты в ассортименте	120	0,48	0,48	11,76	56,4
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>510</b>	<b>25,49</b>	<b>18,25</b>	<b>81,12</b>	<b>595,6</b>
		<b>ДЕНЬ 3 ОБЕД</b>					
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
88		Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80
278,1		Тфтели из мяса птицы с соусом (60/30)	90	14,10	13,60	13,20	231,70
309		Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349		Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12
		Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>720</b>	<b>25,94</b>	<b>23,1</b>	<b>111,23</b>	<b>755,85</b>
		<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ</b>	<b>1230</b>	<b>51,43</b>	<b>41,35</b>	<b>192,35</b>	<b>1351,45</b>
		<b>ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК</b>					
175		Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н		Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338		Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
		<b>ДЕНЬ 4 ОБЕД</b>					
45/47		Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
82		Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
290		Птица тушенная с соусом № 331 (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	149,4
302		Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349		Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
		Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>24,98</b>	<b>23,92</b>	<b>82,05</b>	<b>676,31</b>
		<b>ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ</b>	<b>1400</b>	<b>36,28</b>	<b>37,95</b>	<b>163,26</b>	<b>1177,89</b>
		<b>ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК</b>					
204		Макаронны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н		Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338		Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>580</b>	<b>16,56</b>	<b>16,9</b>	<b>74,47</b>	<b>522,34</b>

<b>ДЕНЬ 5 ОБЕД</b>									
52	Салат из свежклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10			
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20			
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	240	16,86	40,44	22,68	525,24			
349	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60			
	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,25	0,84	15,51	70,14			
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>21,96</b>	<b>48,76</b>	<b>65,09</b>	<b>792,28</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>38,52</b>	<b>65,66</b>	<b>139,56</b>	<b>1314,62</b>			
<b>ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК</b>									
173	Каша вязкая молочная пшенная	250	8,62	13,25	76,97	426,12			
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6			
б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132			
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>16,45</b>	<b>18,05</b>	<b>116,68</b>	<b>676,72</b>			
<b>ДЕНЬ 6 ОБЕД</b>									
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02			
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29			
255	Печень по-строгановски (50/40)	90	14,04	10,20	3,20	139,90			
304	Рис отварной	170	4,14	6,50	41,57	237,66			
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60			
	Батон нарезной	20	1,58	0,20	9,66	46,76			
	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00			
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>26,95</b>	<b>22,55</b>	<b>91,07</b>	<b>678,23</b>			
	<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ</b>	<b>1340</b>	<b>38,52</b>	<b>65,66</b>	<b>139,56</b>	<b>1314,62</b>			
<b>ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК</b>									
278	Тертелги из птицы с соусом	90	6,65	7,37	8,77	128,46			
302	Рис отварной	200	4,87	7,15	48,91	279,6			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42			
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>13,02</b>	<b>15,01</b>	<b>72,48</b>	<b>478,66</b>			
<b>ДЕНЬ 7 ОБЕД</b>									
52	Салат из свежклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1			
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8			
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80			
329	Соус красный	40	1,44	4,52	4,96	66,36			
312	Картофельное пюре	190	3,80	6,08	25,89	173,85			
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14			

		Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>17,35</b>	<b>23,31</b>	<b>90,43</b>	<b>673,81</b>
		<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ</b>	<b>1280</b>	<b>30,37</b>	<b>38,32</b>	<b>162,91</b>	<b>1152,47</b>
		<b>ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК</b>					
175		Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,88
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н		Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338		Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	70,5
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>640</b>	<b>11,3</b>	<b>14,03</b>	<b>81,21</b>	<b>501,58</b>
		<b>ДЕНЬ 8 ОБЕД</b>					
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,70	0,06	7,90	49,02
82		Борщ с картофелем и капустой на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00
291		Плов из мяса птицы	280	23,66	14,70	51,38	432,46
349		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
		Хлеб ржаной	40	1,86	0,63	10,40	56,00
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>780</b>	<b>28,4</b>	<b>19,51</b>	<b>85,38</b>	<b>677,08</b>
		<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ</b>	<b>1420</b>	<b>39,7</b>	<b>33,54</b>	<b>166,59</b>	<b>1178,66</b>
		<b>ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК</b>					
204		Макаронны отварные с сыром	190	12,86	15,12	32,41	317,64
376		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6
б/н		Батон нарезной	40	3	1,16	20,36	105,6
338		Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	47
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>530</b>	<b>16,36</b>	<b>16,7</b>	<b>69,57</b>	<b>498,84</b>
		<b>ДЕНЬ 9 ОБЕД</b>					
52		Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,08	3,00	4,80	50,10
96		Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80
290		Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40
302		Каша рассыпчатая гречневая	170	9,75	6,90	43,79	276,31
349		Чай с сахаром	200	0,10	0,02	7,00	28,60
		Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00
		Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76
		<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>760</b>	<b>25,21</b>	<b>25,12</b>	<b>83,25</b>	<b>692,97</b>
		<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ</b>	<b>1290</b>	<b>41,57</b>	<b>41,82</b>	<b>152,82</b>	<b>1191,81</b>
		<b>ДЕНЬ 10 ЗАВТРАК</b>					
183		Каша гречневая молочная	250	9,83	14,61	54,5	389,13
379		Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6

б/н	Батон нарезной	50	3,75	1,26	22,13	132
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>500</b>	<b>16,75</b>	<b>18,55</b>	<b>92,59</b>	<b>621,73</b>
	<b>ДЕНЬ 10 ОБЕД</b>					
45/47	Салат из свежей капусты или квашеной	60	0,07	1,90	4,50	36,24
102	Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне)	200	5,49	5,27	16,54	148,29
297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40)	90	8,70	11,20	8,70	171,90
304	Рис отварной	150	3,65	5,74	36,68	209,70
388	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	36,68	79,38
	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00
	<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>	<b>710</b>	<b>19,92</b>	<b>24,83</b>	<b>110,9</b>	<b>687,51</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ</b>	<b>1210</b>	<b>36,67</b>	<b>43,38</b>	<b>203,49</b>	<b>1309,24</b>