

**Пересчитанное 10-дневное меню приготавливаемых блюд
для питания детей 7-11 лет в пришкольном лагере 2024г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Э/д ккал	№ рецептуры	
День 1	Овоши натуральные (нарезка) помидор	50	0,55	0,1	1,9	11,00		
	Макаронны отварные с сыром 150/20	170	8,46	9,95	21,32	209,00	71	
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	204	
	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00	1	
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	209	
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	10,00	47,00	378	
	итого завтрак	625	19,14	23,79	63,17	558,34	338	
	Обед	Салат из зеленого горошка	60	1,78	3,11	3,93	50,16	10
		Свекольник со сметаной	250	2,17	5,31	14,88	115,37	55
		"Бжиги" мясные из говядины	100	13,71	10,52	13,28	232,56	299
Капуста тушеная		150	3,06	5,52	11,83	115,50	139	
Сок фруктовый (1шт)		200	0,00	0,00	20,20	84,80		
Кондитерское изделие (в ассортименте)		20	1,69	2,25	13,93	82,89		
Хлеб пшеничный		40	3,16	0,40	19,32	93,52		
Хлеб ржаной		50	2,80	0,54	24,70	129,31		
итого за обед		870	28,37	27,65	122,07	904,11	111	
День 2		Овоши натуральные (нарезка) огурец	1495	47,51	51,44	185,24	1462,45	
	Каша рисовая вязкая	50	0,35	0,07	0,95	6	71	
	Пшеница рыбный натуральный с соусом 100/20	150	3,78	7,78	39,29	242,00	303	
	Хлеб пшеничный	120	11,70	13,48	13,94	223,20	235	
	Кофейный напиток с молоком	40	3,16	0,40	19,32	93,52		
	Фрукт свежий (по сезону)	200	4,84	3,70	15,60	117,02	379	
	итого завтрак	100	0,40	0,40	10,00	47,00	338	
	Обед	Салат "Весна" (пекин, капуста, редис, огурец, лук)	660	24,23	25,83	99,10	728,74	
		Расолюник Ленинградский	60	0,50	6,06	1,50	52,85	31 Оппи.
		Гуляш из говядины	250	1,869	4,28	9,6	88,8	96
Картофельное пюре		100	18,20	10,10	23,90	297,00	282/2016	
Сок фруктовый (1шт)		150	3,30	4,80	21,50	141,90	128	
Яблоко фаршированное творогом		200	0,00	0,00	20,20	84,80		
Кисломолочный продукт		120	13,00	7,00	28,83	215,16		
Хлеб пшеничный		180	2,70	5,76	12,60	97,20	830/2022	
Хлеб ржаной		40	3,16	0,40	19,32	93,52		
итого за обед		1150	45,529	38,94	162,15	1200,54	111	
итого за день	1810	69,76	64,77	261,25	1929,28	111		

День 3	Суп молочный с крупой преченой	250	5.47	0.31	17.95	150.00	121
	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	9.46	9.58	2.65	134.77	413
	Завтрак	65	5.80	8.30	14.83	157.00	3
Итого завтрак	Кисломолочный продукт	180	5.220	4.500	7.38	90.90	386
	Обед	595	25.95	22.69	42.81	532.67	
	Салат зеленый с помидорами с раст. маслом	60	0.62	6.1	1.62	64.98	45 Онниц.
Итого за обед	Расолюлик Ленинградский	250	1.869	4.28	9.6	88.8	96
	Запеканка картофельная с печенью	200	21.49	13.44	39.17	321.50	294 Онниц.
	Кнесьль из яблок свежих	200	0.11	0.12	25.09	119.20	352
Итого за обед	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	1.15	1.69	2.31	62.70	пп
	Хлеб пшеничный	35	2.76	0.35	16.93	81.83	пп
	Хлеб ржаной	50	2.80	0.54	24.70	129.31	пп
Итого за день	Итого за обед	810	30.80	26.52	119.42	868.32	
	Итого за завтрак	1405	56.75	49.21	162.23	1400.99	
	Творожная запеканка со ступенным молоком	150/10	26.30	19.90	50.40	486.00	223
День 4	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	пп
	Завтрак	200	1.41	1.25	14.78	75.34	378
	Чай с молоком	200	0.8	0.6	20.6	94	338
Итого завтрак	Фрукт свежий (по сезону)	200	0.8	0.6	20.6	94	338
	Обед	600	31.67	22.15	105.10	748.86	
	Салат из капусты с огурцом и кукурузой	60	0.72	4.27	2.27	50.59	54 Онниц.
Итого за обед	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	250/10	1.65	5.59	9.14	93.5	84
	Куры запеченные	100	20.42	20.27	0.05	264.71	568 Онниц.
	Каша рисовая вязкая	150	3.78	7.78	39.29	242.00	303
Итого за обед	Сок фруктовый (1шт)	200	0.00	0.00	20.20	84.80	пп
	Йогурт 1шт/125гр	125	1.88	4.00	8.75	67.50	830
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	пп
Итого за день	Хлеб ржаной	50	2.80	0.54	24.70	129.31	пп
	Итого за обед	985	34.41	42.85	123.72	1025.93	
	Итого за день	1585	66.08	65.00	228.82	1774.79	

День 5	Молочная каша геркулесовая	250	10,38	16,40	47,03	378,75	173	
	Яйца вареные	50	5,08	4,60	0,28	63,00	209	
	Бутерброд с сыром 45/10/10	65	5,80	8,30	14,83	157,00	3	
	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	415/2016	
Итого завтрак	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
		665	25,24	32,28	86,65	745,81		
	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,38	6,64	1,04	65,38	103/2022
	Борщ "Сибирский" с говядиной	250	6,41	3,99	15,14	122,92	217/2022	
	Рыба запеченная (горбуша)	100	17,20	10,86	5,66	187,63	339/366	
	Картофельное пюре	150	3,30	4,80	21,50	141,90	128	
	Сок фруктовый (1шт)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	112	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	112	
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	112	
		850	33,25	27,23	107,56	825,46		
	Итого за день		1515	58,49	59,51	194,21	1571,27	
	Овощи натуральные (нарезка) помидор	50	0,55	0,1	1,9	11	71	
День 6	Макаронны отварные с овощами и сыром 150/10	160	10,15	11,94	25,58	250,80	205	
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1	
	Чай с лимоном	200	0,11	0,02	13,60	55,85	377	
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
Итого завтрак		565	14,45	19,95	65,77	517,65		
	Обед	Салат из капусты белокачанной и сладкого перца	60	0,87	4,25	2,33	51,55	56 Опшн.
	Суп картофельный с рыбой	250	10,21	5,16	14,18	144,52	134 КуЧма	
	Жаркое по-домашнему	200	18,53	20,66	18,93	338,66	283/2016	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	112	
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	112	
	Йогурт 1шт/125гр	125	1,88	4,00	8,75	67,50	830	
Итого за обед		925	38,605	35,31	135,47	1021,44		
	Итого за день	1490	53,06	55,26	201,24	1539,09		

День 7	Омлет натуральный с зеленым горошком	100	9,46	9,58	2,65	134,77	413/2022
	Бульборол с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1/2017
Завтрак	Каша рисовая молочная с яблоком	150	2,88	3,89	20,14	127,96	363/2022
	Кофейный напиток с молоком	200	4,84	3,70	15,60	117,02	379
Итого за завтрак		505	20,42	24,66	53,28	532,75	
Обед	Салат зеленый с помидорами с раст. маслом	60	0,62	6,1	1,62	64,98	45/2022
	Зеленый борщ со сметаной 250/10	260	3,81	5,87	13,18	120,75	85
	Рыба запеченная	100	19,41	5,14	4,18	140,96	444/2022
	Запеканка овсяная	150	3,81	9,74	21,16	189,60	165
	Сок фруктовый (Пит)	200	0,00	0,00	20,20	84,80	165
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	15	1,15	1,80	10,41	62,70	165
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	165
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	165
Итого за обед		875	34,76	29,59	114,77	886,62	
Итого за день		1380	55,18	54,25	168,05	1419,37	
День 8	Суп молочный с вермишелью	250	7,05	6,41	23,45	181,06	261/2022
	Булочка с повидлом	60	5,82	10,01	35,13	254,4	424
Завтрак	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого завтрак		610	14,68	18,07	83,16	557,8	
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,38	6,64	1,04	65,38	103/2022
	Суп овощной	250	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Плов из мяса говядины	200	18,90	18,60	49,20	440,00	286/2016
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	84,80	165
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	165
	Хлеб ржаной	50	2,80		24,70	129,31	165
Итого за обед		845	26,81	23,06	111,62	780,53	
Итого за день		1345	51,15	51,64	181,96	1418,30	

День 9	Запеканка творожная с яблоком с соусом молочным 100/50	150	14,48	10,42	28,72	269,40	428/327	
	Бутерброд с маслом сливочным 45/10	55	3,24	7,49	14,89	153,00	1/2017	
	Кисломолочный продукт	180	2,70	5,76	12,60	97,20	830/2022	
	Фрукт свежий (по сезону)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338	
	Итого завтрак	515	20,94	24,19	68,95	580,70		
	Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,14	7,81	4,42	96,92	1/20 Опиш.
	Борщ с говядиной со сметаной 250/10/5	265	2,24	6,55	13,11	120,50	81/59	
	Печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159,00	261/328	
	Картофель отварной	150	2,95	4,03	23,30	141,29	125	
	Компот из ягод	200	0,18	0,07	13,89	58,19	824 Опиш.	
Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пп		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пп		
Итого за обед	930	15,93	26,99	108,38	820,48			
Итого за день	1450	28,91	43,43	179,96	1309,00			
День 10	Молочная каша манная	260	7,79	7,29	42,12	266,32	193 Кучма	
	Дыня варенье	50	5,08	4,60	0,28	63,00	209	
	Бутерброд с сыром 45/10/10	65	5,80	8,30	14,83	157,00	3	
	Чай с молоком	200	1,41	1,25	14,78	75,34	378	
	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
	Итого завтрак	675	20,48	21,84	81,81	608,66		
	Обед	Салат из капусты с огурцом и кукурузой	60	0,72	4,27	2,27	50,59	54/2022
	Суп с бобовыми (гороховый)	250	5,66	5,41	16,33	136,75	102	
	Птица .тушеная в соусе (цв.капуст,фасоль, стручковая, зелень, лук)	120	23,71	21,49	2,78	300,00	578/2022	
	Каша вязкая пшеничная "Артек"	150	4,00	4,24	24,55	152,40	303	
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	пп		
Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	129,31	пп		
Итого за обед	850	39,13	36,24	112,30	948,61			
Итого за день	1525,00	59,61	58,08	194,11	1557,27			
Среднее за период		1497,5	54,5367	55,068	194,9038	1532,213		

Ассортимент необходимый продуктов питания на сухой паек (на случай отключения электроэнергии и воды, на период экскурсий)

Возрастная категория 7-10лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
День 1 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 2 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 3 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 4 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 5 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200

День 6 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 7 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 8 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 9 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200
День 10 завтрак	Кондитерское изделие	30/40
	Фрукт свежий	100
	Напиток	200
	Бутерброд с маслом и сыром	45/10/15
Обед	Кондитерское изделие	30/40
	Пирожок "Крымхлеб" с начинкой	80
	Фрукт свежий	150/200
	Напиток	200