

Утверждаю
ИП Белоусов Н.В.

Для документов



Согласовано:
Начальник лагеря ЛДЛ «Непогода»
Киселева Д.С.

Примерное 15-ти дневное меню для лагерей с дневным прибытием на базе образовательных учреждений

Возрастная категория младшая



Директор МАОУ МО
Динской район СОШ №35
РАЙОН
СОШ №35

Ващенко С. В.

День 1

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
42	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
94	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	7,4	7,4	22,41	186
ТТК № 1	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	810	22,23	25,87	76,19	631,33
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36
80	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,54	2,79	16,61	100,87
287	Тефтели (2 - й вариант)	100	8,62	8,78	9,54	151,96
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	5,04	36,06	215,33
373	Компот из ягод	200	0,12	0,1	27,49	111,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	910	25,8	22,53	141,98	862,92
	Всего:		48,03	48,4	218,17	1494,25

День 2

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41
235	Пудинг из творога (запеченный)/ со сметаной	150/10	22,97	17,64	36,87	297
ТТК № 2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83
	Итого за завтрак:	520	28,87	23,39	96,44	614,83
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	80	1,13	4,06	7,22	69,92
62	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128
255	Биточки рыбные, запеченные	100	13,3	4,7	9,5	133,75
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,43	137,25
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	830	32,75	20,44	121,31	790,52
	Всего:		61,62	43,83	217,75	1405,35

День 3

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
41	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
42	Сыр российский	10	2,32	2,95	0	36
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,79	5,47	18,56	146,8
1167	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	775	17,7	24,86	67,43	568,8
Обед						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38
68	Щи зелёные	250	2,75	7,01	9,14	110,8
282	Шницель рубленый (говядина)	90	13,97	10,37	14,12	205,85
336	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	850	28,46	26,78	108,32	779,01
	Всего:		46,16	51,64	175,75	1347,81

День 4

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,8	145,2
ТТК № 3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,27	23,53	104,85
	Кондитерское изделие	20	0	0	31,72	128
	Итого за завтрак:	480	13,4	19,82	90,78	591,58
Обед						
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6
135 ¹	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99
258	Шницель рыбный натуральный	100	14,96	4,6	9,73	138,3
939 ⁴	Гарнир сложный (пюре картофельное и свекла тушёная в соусе)	150	2,94	6,8	18,8	150
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113
	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	970	29,72	17,25	131,79	795,2
	Всего:		43,12	37,07	222,57	1386,78

День 5

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
215	Омлет натуральный (на молоке)	200	19,53	18,83	3,21	260,43
395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	800	33	27,07	59,97	623,16
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22
85	Суп картофельный с клецками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15
ТТК № 5	Плов из птицы	230	24,5	20,02	32,9	409,78
ТТК № 4	Кисель из сока плодового натурального	200	0,95	0,00	25,50	105,80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86
	Итого за обед:	840	35,55	27,61	121,75	868,45
	Всего:		68,55	54,68	181,72	1491,61

День 6

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Плоды или ягоды свежие (груша)	100	0,8	0,4	7,5	41
42	Сыр российский	15	3,48	4,42	0	54
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
185	Каша жидкая (рисовая)	200	4,55	6,08	28,38	168,44
1167	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за завтрак:	785	14,43	18,4	94,88	583,94
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,52	4,84	8,96	85,5
ТТК № 6	Печень, тушенная в соусе	110	24,62	10,02	10,31	229,9
314	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4
372	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	24,2	98,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	890	38,45	25	120,3	849,96
	Всего:		52,88	43,4	215,18	1433,9

День 7

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,1	0,4	10,6	52
41	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33
237	Запеканка из творога/ со сметаной	150/15	26,65	20,18	26,21	393,19
ТТК № 2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,15	13,07	58,25
	Итого за завтрак:	505	31,27	25,93	67,23	626,44
Обед						
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6
313 ⁴	Суп картофельный/ с рыбой	200/35	8,13	2,54	13,33	108,65
305	Котлеты рубленые из птицы	100	15,44	14,17	15,75	252,5
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,44	4,2	30,05	179,44
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86
	Итого за обед:	835	36,95	21,75	125,13	835,02
	Всего:		68,22	47,68	192,36	1461,46

День 8

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
185	Каша жидкая (манная)	200	3,02	3,87	25,31	148
395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,15	13,07	58,25
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83
	Итого за завтрак:	495	11,66	17,65	88,21	556,21
Обед						
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75
276	Жаркое по-домашнему	250	16,25	10	27,7	270
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	Итого за обед:	970	27,37	16,45	129,9	774,65
	Всего:		39,03	34,1	218,11	1330,86

День 9

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38
294	Запеканка из печени с рисом	200	24,96	10,15	27,47	301,11
1167	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	710	34,45	19,04	67,81	581,49
Обед						
20	Салат из белокочанной капусты	80	1,13	4,06	7,22	69,92
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/30	5,3	4,14	12,35	107,86
242	Рыба(филе) отварная	100	17,65	0,69	0,76	80
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,43	137,25
378	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,04	34,34	110,8
	Плоды или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	860	35,27	15,03	131,9	770,83
	Всего:		69,72	34,07	199,71	1352,32

День 10

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
176	Каша вязкая с изюмом	200	5,96	6,48	51,8	289,75
ТТК № 3	Квакк с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9
	Итого за завтрак:	540	13,19	17,6	94,77	592,18
Обед						
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,4
	Помидор свежий	40	0,44	0,08	1,52	9,6
59	Борщ вегетарианский (мелькошинкованный)	250	2,73	5,95	13,68	119,25
277	Гуляш	50/50	12,89	10,18	3,27	156,25
314	Каша вязкая (гречневая)	150	4,66	4,26	20,92	140,5
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:	780	29,86	21,57	136,13	848,8
	Всего:		43,05	39,17	230,9	1440,98

День 11

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41
231	Сырники из творога с повидлом	170/20	31,83	21,54	29,13	435,3
ТТК № 2	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за завтрак:	700	35,73	23,54	76,73	663,5
Обед						
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,79	4,92	2,98	59,36
12	Свекольник	250	9,24	51,39	44,16	104,79
282	Котлеты рубленные (говядина)	90	13,97	10,37	14,12	205,85
344	Рагу из овощей	160	2,9	6,8	15,9	137,44
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	880	34,54	74,41	154,16	844,44
	Всего:		70,27	97,95	230,89	1507,94

День 12

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
42	Сыр российский	10	2,32	2,94	0	36
298	Голубцы ленивые	190	14,64	10,5	22,35	243
395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	657	28,28	28,5	61,1	618,03
Обед						
	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,26	13,71	83,8
842 ⁴	Птица тушёная	90	12,61	8,72	1,5	135,26
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	142,35
373	Компот из ягод	200	0,12	0,1	27,49	111,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:	1000	27,09	16,42	140,08	808,41
	Всего:		55,37	44,92	201,18	1426,44

День 13

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты или ягоды свежие	100	0,8	0,4	7,5	41
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
216	Омлет с сыром	180	19,85	26,77	2,96	332,35
1167	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Итого за завтрак:	330	23,99	34,61	41,48	573,35
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38
80	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,2	2,97	14,11	92,25
255	Котлета рыбная, запеченная	100	13,3	4,7	9,5	133,75
932 ⁴	Гарнир сложенный (пюре картофельное и капуста тушеная)	150	3,07	4,82	17,28	124,94
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	60	4,08	0,72	27,84	129
	Итого за обед:	1070	32,86	22,32	128,13	840,42
	Всего:		56,85	56,93	169,61	1413,77

День 14

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52
42	Сыр российский	10	2,32	2,94	0	36
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
94	Суп молочный с крупой (гречневая)	200	5,79	5,47	18,56	146,8
ТТК № 3	Кавья с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	760	21,93	24,59	74,76	614,53
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,65	3,7	2,08	44,22
57	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,94	4,4	12,4	110,5
779 ⁴	Плов (говядина)	200	20,74	21,7	31,94	402
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Итого за обед:	815	31,53	30,7	115,92	866,05
	Всего:		53,46	55,29	190,68	1480,58

День 15

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
42	Сыр российский	10	2,32	2,94	0	36
189	Запеканка рисовая с творогом	150	9,1	7,47	49,86	303
395	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Итого за завтрак:		18,53	20,73	96,44	647,33
	Обед					
20	Салат из белокочанной капусты	80	1,13	4,06	7,22	69,92
85	Суп картофельный с клецками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15
245	Рыба (филе) припущенная	100	16,87	0,64	0,8	75
321	Пюре картофельное	150	3,05	4,8	20,43	137,25
379	Кисель из сушеных фруктов	200	0,23	0,01	35,27	102
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	107,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:		32,91	13,52	152,43	811,52
	Всего:		51,44	34,25	248,87	1458,85