

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Утверждаю: директор ООО "ШБС №11"

Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

*1 день (2 июня) Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом сметанным с томатом	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/тук	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		21,75	28,56	135,81	787,77
Обед						
тук 245	Овощная поджарка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
тук 605	Печень по - строгановски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,00
тук 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		36,95	41,39	170,44	946,76
	Итого за день		58,70	69,95	306,25	1734,53

*2 день (3 июня) Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	7,18	35,86	234,00
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		23,18	23,92	100,44	704,88
Обед						
ткк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/30	6,80	5,80	13,90	182,50
ткк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	120/30	13,51	18,53	34,44	280,12
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/ткк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		32,52	31,12	135,56	947,22
	Итого за день		55,70	55,04	236,00	1652,09

*3 день (4 июня) Среда ; 11 день (18 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	199,56
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	11,02	7,02	55,68	300,91
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		28,67	22,26	102,63	704,69
Обед						
тк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		34,57	35,04	147,65	1039,86
	Итого за день		63,24	57,30	250,28	1744,54

*4 день (5 июня) Четверг; 12 день (19 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром					
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
642/1994	Какао с молоком	200/10	11,02	10,02	31,98	234,31
-	Хлеб ржаной	200	3,64	3,34	22,82	134,78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Фрукт свежий	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Итого за прием	150	0,40	0,00	11,60	48,68
			23,60	23,76	108,64	744,07
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	60	0,47	0,06	1,47	9,37
40/2	Гренки (сухарики)	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
394/1994	Жаркое со свининой по-домашнему	10	1,71	0,17	10,75	53,74
тгк 263	Компот из ягод	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за день		32,74	28,10	123,82	906,04
			56,34	51,86	232,46	1650,11

*5 день (6 июня) Пятница; 13 день (20 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
431/1994	Макаронник с мясом	200	21,88	23,84	54,20	501,82
430 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Итого за прием		31,74	35,10	119,05	908,63
Обед						
ттк 245	Овощная поджаренная (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	13,08	10,84	241,79
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 243	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Итого за прием		31,25	31,60	134,92	940,06
-	Итого за день		62,99	66,70	253,97	1848,69

*6 день (9 июня) Понедельник; 14 день (23 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200/10	9,88	9,51	35,69	257,82
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		23,14	23,70	100,71	705,05
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	250/60	9,27	10,61	28,83	189,52
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	6,72	38,16	257,48
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		33,91	31,83	134,32	940,14
	Итого за день		57,05	55,53	235,03	1645,19

*7 день (10 июня) Вторник; 15 день (24 июня)

№	Наименование блюда	Выход. г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом					
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/10	11,02	7,02	35,68	234,91
628/1994	Чай с сахаром	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,00	100,77
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Обед						
гтх 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)					
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	60	0,47	0,06	1,47	9,37
40/2	Гренки (сухарики)	250	5,54	5,56	20,78	164,06
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	10	1,71	0,17	10,75	53,74
638/1994	Компот из кураги	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		32,60	31,64	134,09	941,97
			60,23	55,40	234,35	1647,75

8 день (11 июня) Среда

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Манник	100	6,50	6,70	55,20	254,00
	Итого за прием		25,67	29,45	100,04	718,92
Обед						
тк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	191,25
тк 452	Фрикасе из филе кури	75/50	15,33	13,09	6,20	291,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,53	31,11	134,42	940,64
	Итого за день		56,20	60,56	234,46	1659,56

9 день (16 июня) Понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник"	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Итого за прием		23,50	23,34	101,73	704,81
Обед						
тик 245	Овощная поджарка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	120/225	20,53	21,53	46,83	499,97
-	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Итого за прием		32,42	31,75	136,30	947,77
-	Итого за день		55,92	55,09	238,03	1652,58

*10 день (17 июня) Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
	Йогурт	125	3,80	6,50	13,80	120,30
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,27	0,00	7,73	32,45
	Итого за прием		24,49	24,48	108,55	758,83
Обед						
гтк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
401/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
гтк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,70	96,70
	Итого за прием		39,04	33,12	155,95	965,37
	Итого за день		63,53	57,60	264,50	1724,19

НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2025г) С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	70	Факт выкорм	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Хлеб ржаной	80	56	50,50	50	50	50	55	50	50	50	50	50	50
Хлеб пшеничный	150	105	100,50	120	115	80	95	90	133	120	65	80	107
Мука пшеничная	20	8	9,19	18,3	11,8	5	5	5	5	13,7	8,7	5	14,4
Крупы, бобовые	50	35	54,72		44,4	92,4	67,2	12	26	64,4	122,8	5	113
Макаронные изделия	20	14	27,40	53	20			58	53		20	70	
Картофель	187	75	115,80	30	154	20	180	184	75	290		225	
Овощи свежие	320	128	162,43	317,7	100	226	230	160	116,6	122	111	93	148
Фрукты, ягоды св	185	129,5	111,00	158		167	180	180	150		8	150	117
Фрукты сухие	20	8	8,32		20	11,6			20	20			11,6
Соки, напитки вит	200	80	80,00	200						200	200	200	
Мясо жилованное	78	54,6	58,20			90	90	90	74	90			148
Филе куриное	34	13,6	13,44		38,4						96		
Рыба	77	30,8	38,52		120			72	73,2			120	
Субпродукты	30	12	12,60	126									
Молоко	350	105	162,32	20	166,8	155,4	197,2	140,4	216	138,4	218		371
Творог	60	18	18,80		94					94			
Сыр	15	4,5	8,68	22			22					20,8	22
Сметана	10	7	7,91	15,8	10	10	10			15,8		10	7,5
Масло сливочное	30	21	22,78	16,3	25,6	5	20	33,1	22,5	15,2	32,6	26	31,54
Масло растительное	15	10,5	12,36	26,9	5	21,4	13	12,4	8,3	12,3	15,5	8	0,84
Яйцо	40	28	39,25		2,7	152		18,5	50	2,7	161,6		5
Сахар	35	24,5	29,55	15	35	43,5	35	39	40	32		15	41
Чай	2	0,6	0,60	1	1			1			1	1	1
Какао, кофейн напиток	1,2	0,36	0,80				4		4				
Соль	5	3,5	3,50	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
белки	77	53,9	58,99	58,70	55,70	63,24	56,34	62,99	57,05	60,23	56,20	55,92	63,53
жиры	79	55,3	58,50	69,95	55,04	57,30	51,86	66,70	55,53	55,40	60,56	55,09	57,60
углеводы	335	234,5	248,53	306,3	236,0	250,3	232,5	254,0	235,0	234,4	234,5	238,0	264,5
энерг. ценн.	2350	1645	1695,92	1734,53	1652,09	1744,54	1650,11	1848,69	1645,19	1647,75	1659,56	1652,58	1724,19