

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

Утверждаю: директор ООО "Горбуше" _____

М.В. Коршенко

Согласовано:

1 день (27 мая, Вторник) 11 лет (10 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
5/7/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/10	11,02		7,02		35,68	234,91
6/7/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91		16,14		25,43	283,96
7/8/1994	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		27,63		23,76		100,26	705,79
Обед								
1/8/245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47		0,06		1,47	9,37
2/8/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54		5,56		20,78	164,06
3/2	Гренки (сухарики)	10	1,71		0,17		10,75	53,74
4/0/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	18,21		23,75		49,46	447,62
5/8/1994	Компот из кураги	200	1,02		0,06		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		32,60		31,64		134,09	941,97
	Итого за день		60,23		55,40		234,35	1647,75

2 день (28 мая Среда); 12 день (11 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
4/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
0/тгк	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

к 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
1/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	191,25
к 452	Фрикасе из филе кури	75/50	15,33	13,09	6,20	291,00
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

3 день (29 мая Четверг);

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
0003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
0/1994	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						
: 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
0/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
0/1994	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

4 день (30 мая Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
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
7/1994	Каша пшенная 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

к 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
7/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
1/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
к/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
к 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

5 день (2 июня Понедельник); 13 день (16 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
0/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом сметанным с томатом	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
2/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
0/гтк	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						
245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
0/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
605	Печень по - строгоновски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,00
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

5 день (3 июня Вторник) ; 14 день (17 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
7/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	7,18	35,86	234,00
7/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
8/1994	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

245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
1/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/30	6,80	5,80	13,90	182,50
254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	120/30	13,51	18,53	34,44	280,12
2/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
9/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	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

*7 день (4 июня Среда); 15 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/тгк	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						
тгк245	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
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 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

*8 день (5 июня Четверг);

№	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
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	11,02	10,02	31,98	234,31
542/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,82	134,78
-	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	150	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Итого за прием		23,60	23,76	108,64	744,07
Обед						
тк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
38/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
10/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
94/1994	Жаркое со свиной по-домашнему	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
тк 263	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	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Итого за прием		32,74	28,10	123,82	906,04
-	Итого за день		56,34	51,86	232,46	1650,11

*9 день (6 июня Пятница);

№	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
630 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 подгарнировка (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 263	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

*10 день (9 июня Понедельник);

№	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

НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания

ТЕЙ 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	50	50	50	50	55	50	50
хлеб пшеничный	150	105	100,50	120	65	80	107	120	115	80	95	90	133
каша пшеничная	20	8	9,19	13,7	8,7	5	14,4	18,3	11,8	5	5	5	5
бобы, бобовые	50	35	54,72	64,4	122,8	5	113		44,4	102,4	57,2	12	26
картонные изделия	20	14	27,40		20	70		53	20			58	53
картофель	187	75	115,80	290		225		30	154	20	180	184	75
овощи свежие	320	128	162,43	122	111	93	148	317,7	100	226	230	160	116,6
фрукты, ягоды св	185	129,5	111,00		8	150	117	158		167	180	180	150
фрукты сухие	20	8	8,32	20			11,6		20	11,6			20
напитки вит	200	80	80,00	200	200	200		200					
молоко жилованное	78	54,6	58,20	90			148			90	90	90	74
мясо куриное	34	13,6	13,44		96				38,4				
яйца	77	30,8	38,52			120			120			72	73,2
продукты	30	12	12,60					126					
молоко	350	105	162,32	138,4	218		371	20	166,8	155,4	197,2	140,4	216
хлеб	60	18	18,80	94					94				
сахар	15	4,5	8,68			20,8	22	22			22		
масло сливочное	10	7	7,91	15,8		10	7,5	15,8	10	10	10		
масло растительное	30	21	22,78	15,2	32,6	26	31,54	16,3	25,6	5	20	33,1	22,5
масло растительное	15	10,5	12,36	12,3	15,5	8	0,84	26,9	5	21,4	13	12,4	8,3
масло растительное	40	28	39,25	2,7	161,6		5		2,7	152		18,5	50
масло растительное	35	24,5	29,55	32		15	41	15	35	43,5	35	39	40
масло растительное	2	0,6	0,60		1	1	1	1	1			1	
масло растительное	1,2	0,36	0,80								4		4
масло растительное	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
масло растительное	77	53,9	58,99	60,23	56,20	55,92	63,53	58,70	55,70	63,24	56,34	62,99	57,05
масло растительное	79	55,3	58,50	55,40	60,56	55,09	57,60	69,95	55,04	57,30	51,86	66,70	55,53
масло растительное	335	234,5	248,53	234,4	234,5	238,0	264,5	306,3	236,0	250,3	232,5	254,0	235,0
итого	2350	1645	1695,92	1647,75	1659,56	1652,58	1724,19	1734,53	1652,09	1744,54	1650,11	1848,69	1645,19