



Десятидневное меню в лагере с дневным пребыванием детей при МКОУ «Пителинская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.	
				Б	Ж	У		
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное	20 150 6 5						
		Итого	250	6,66	11	22,64	216,44	
	2. Кофейный напиток с молоком Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	1,5 10 180 50						
		Итого	200	3,12	2,66	14,18	93,34	
Завтрак	3. Булка с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	100 10 10						
		Итого	120	3,3	1,3	23,0	112	
	4. Апельсин	Итого	170,8	0,66	0	17,2	80	
Обед	1. Салат из свежих овощей Томат Огурец Лук репчатый Масло растительное	40 30 20 7						
		Итого	100	3,2	4,8	11,86	80,80	
	1. Суп гороховый Горох Картофель Лук Морковь Мясо куриное Масло сливочное	20 100 15 15 40 3						
		Итого	250	1,21	3,7	5,506	55,25	
	2. Макароны изделия Котлеты печеночные Лук Морковь Мука Макаронные изделия Масло сливочное	70 10 20 3 50 5		68	6,62	16,94	1,57	179,72
		Итого	180	8,93	6,62	0,59	163,9	
	3. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 10 180						
		Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79	
	4. Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89	
	5. Шоколадный батончик	Итого	50	4,9	20	25,1		

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Сырники со сгущенным молоком						
	Творог	90					
	Мука	20					
	Сахар	6					
	Соль	1,5					
	Масло растительное	3					
	Масло сливочное	6					
	Яйцо	10					
	Сгущенное молоко	25					
	Итого		120	18	13,4	13,2	250,18
	2.Киви	Итого	50	0,8	0,4	8,1	47
	3.Йогурт питьевой	Итого	20	2	2	18	80
Обед	1.Салат со свежей капустой и зеленым горошком						
	Свежая капуста	64					
	Зеленый горошек	39					
	Масло растительное	4					
	Итого		100	1,67	4,18	8,2	77,1
	2.Щи на мясном бульоне						
	Картофель	70					
	Капуста	50					
	Лук	10					
	Морковь	20					
	Мясной бульон	100					
	Соль	Итого	250	10,19	8,6	30,14	315,79
3.Картофельное пюре с котлетой мясной (полуфабрикат)							
Итого		200/ 70	3,2	4,8	11,86	80,80	
3.Кисель							
Концентрат киселя	20						
Сахар	10						
Вода	200						
Итого		200	-	-	19,6	80	
	4.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	5.Вафли	Итого	100	5,26	22,97	60,17	490

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша манная молочная						
	Манная крупа	44,4		4,8	8,2	30,4	220,0
	Молоко	70					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	5					
	Соль	1					
	Вода	94					
	ИТОГО		200				
	2.Груша	ИТОГО	100	0,4	0,3	10,3	47

	3. Какао с молоком молоко какао сахар	125 22 10 Итого	200	4,2	3,62	17,28	118,66
	4. Бутерброд с вареной колбасой Хлеб Колбаса вареная	40 60 Итого	100	13,48	24,46	21,5	267
Обед	1. Салат из свежих овощей Томат Огурец Лук репчатый Масло растительное	40 30 20 7 Итого	100	3,2	4,8	11,86	80,80
	2. Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы Картофель Макаронные изделия Морковь Лук Масло растительное Бульон	100 8 10 10 2 140 Итого	250	2,16	2,46	13,72	85
	3. Птица отварная с тушеной капустой Птица отварная Капуста Лук Морковь Масло растительное	76 120 20 20 2 Итого	200/66	2,12	4,48	4,65	79,8
	4. Чай с лимоном Чай-заварка Сахар Лимон Вода	50 15 8 150 Итого	200/15	0	0,07	16,4	65,7
	5. Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6. Тульский пряник	Итого	100	6	6	73	370

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша Дружба	150					
	Рис	10					
	Пшено	10					
	Молоко	150					
	Масло сливочное	3					
	Сахар	4					
	Итого		200	3,6	5,06	13,17	111,58

	2.Кофейный напиток с молоком Кофе Сахар Молоко Вода	150 1,5 10 130 50 Итого	200	1,60	1,20	11,24	60
	3.Булка с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	50 10 6 Итого	50	4,5	8,18	25,7	207,7
	4.Яблоко	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	1.Салат из свежих помидоров и перца сладкого Помидор свежий Перец Лук зеленый Масло растительное	60 30 16 2 Итого	100	0,76	5,09	3,82	65,05
	2. Рассольник на мясном бульоне Мясной бульон Картофель Лук Морковь Масло сливочное Перловка Огурцы соленые Сметана	150 140 70 10 10 3 12 20 6 Итого	200	0,7	1,95	3,39	57,69
	3.Рыба тушеная с рисом Рыба с/м Лук Морковь Масло растительное Рис отварной	60 10 20 3 100 Итого	200	6,96	7,92	14,2	168
	4.Сок	200		10,19	8,6	30,14	315,79
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Шоколадный батончик	Итого	100	5	29	51	500

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Кукурузные хлопья с молоком Хлопья кукурузные	42					
	Молоко	200					
	Сахар	10					
	Масло сливочное	5					
	Итого		250	5,69	6,9	28,96	161,5

	2. Кофейный напиток с молоком Кофе Сахар Молоко Вода	1,5 10 130 50 Итого	200	1,60	1,20	11,24	60
	3. Печенье	50 Итого	50	7,5	11,8	74,9	209
	4. Мандарин		100	0,8	0,2	7,5	38
Обед	1. Салат из свежей капусты Капуста Морковь Лук Лимон Масло растительное	100 20 10 5 2 Итого	100	1,62	10,08	9,55	136,44
	2. Суп мясной с пшеном Курица Картофель Морковь Лук Масло сливочное	50 100 20 15 5 Итого	250	2	2,24	13,74	82,6
	3. Картофельное пюре Картофель Молоко Масло сливочное	210 50 5 Итого	200	4,64	6,24	10,72	165,2
	4. Шницель куриный (полуфабрикат)		70	11,8	12,8	4,8	181,2
	5. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20 10 200 Итого	200	-	-	19,6	80
	6. Хлеб ржаной		80	2,97	0,54	17,8	89
	7. Шоколад		100	4,9	73,6	10,8	720,5

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Блинчики с джемом Джем Мука Сахар Дрожжи Масло сливочное Молоко	10 32 2 1 3 73 Итого	100/10	5,67	8,8	2,43	218
	2. Йогурт питьевой	Итого	200	2	2	18	80
	3. Апельсины свежие		100	0,9	0,2	8,1	38,7

Обед	1.Винегрет						
	Картофель	140					
	Свекла	9					
	Морковь	13					
	Масло растительное	10					
	Лук	6					
	Горошек консервированный	18					
	Огурцы соленые	25					
	Итого		160	1,36	6,16	7,69	91,6
	2.Борщ	150					
	Свекла	20					
	Картофель	15					
	Лук	10					
	Морковь	15					
	Мясо куриное	24					
	Масло сливочное	3					
	Капуста	20					
	Лимон свежий	0.012					
	Итого		200	1,21	3,067	5,506	55,25
	3.Макароны отварные с фрикадельками (полуфабрикат)	75					
	Макароны	75					
	Масло сливочное	3					
	Итого		75/75	3,36	6,9	18,27	149
	4.Компот из сухофруктов						
	Сухофрукты	15					
	Сахар	10					
	Вода	180					
	Лимонная кислота	1					
	Итого		200	10,19	8,6	30,14	315,79
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Шоколадный батончик		100	5	29	51	500

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша молочная рисовая с курагой						
	Молоко	150					
	Рис	20					
	Масло сливочное	6					
	Курага	6					
	Итого		250	6,04	9,96	31,32	234,39
	2.Кисель						
	Концентрат киселя	20					
	Сахар	10					
	Вода	200					
	Итого		200	-	-	19,6	80
	3.Творожный сырок	100	100	12	16	9,5	232
	4.Хлеб из муки пшеничный	Итого	100	7,5	2,9	51,40	261,70
	5.Нектарин		70	0,56	0,14	15,20	64,2

1.Салат из свежих помидоров							
Помидор свежий	60						
Лук зеленый	16						
Масло растительное	2						
Итого		100	0,76	5,09	3,82	65,05	
2.Суп рыбный							
Консервы из рыбы	37						
Картофель	70						
Лук	10						
Морковь	10						
Масло сливочное	3						
Пшено	12						
Итого		250	0,7	1,95	3,39	57,69	
3.Гречка с тушеным окорочком							
Окорок	35		18,31	9,63	36,74	344	
Лук	10						
Морковь	20						
Масло растительное	3						
Гречка отварная	50						
Масло сливочное	3						
Итого		200	5,81	1,53	0,63	154	
4. Чай с лимоном							
Чай	0,3						
Сахар	10						
Вода	200						
Лимон свежий	5						
Итого		200	0,11	0,01	5,67	22,78	
5.Хлеб ржаной		Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
6.Вафли			40	1,1	1,3	30,9	141,6

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша манная молочная						
	Манная крупа	50		4,8	8,2	30,4	220,0
	Молоко	70					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	5					
	Соль	2					
	Вода	60					
	ИТОГО		200				
	2.Бананы	ИТОГО	100	1,5	0,5	21	94,5
Завтрак	3.Кисель						
	Концентрат киселя	20					
	Сахар	10					
	Вода	200					
	Итого		200	-	-	19,6	80
Завтрак	4.Бутерброд с сыром		40	4,9	11,55	17,1	193
	Сыр		20				
	Хлеб		20				
Обед	1.Салат из свежей капусты и свеклы						

	Капуста свежая	64					
	Свекла	20					
	Сахар-песок	3					
	Масло растительное	6					
	Соль	2					
	ИТОГО		100	0,6	3,5	4,8	51,7
2.Суп овощной	Картофель	100					
	Лук	15					
	Морковь	24					
	Итого		250	1,21	3,067	5,506	55,25
3.Картофельное пюре с гуляшом	Курица	35		7,54	6,24	1,26	157
	Лук	10					
	Морковь	20					
	Масло сливочное	3					
	Картофель	200					
	Молоко	50					
	Масло сливочное	5					
	Итого		200/55	4,64	6,24	10,72	165,2
4. Чай с лимоном	Чай	0,3					
	Сахар	10					
	Вода	200					
	Лимон свежий	5					
	Итого		200	0,11	0,01	5,67	22,78
5.Хлеб ржаной	Итого		80	2,97	0,54	17,8	89
6.Тульский пряник	Итого		100	6	6	73	370

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная						
	Крупа пшеничная	22					
	Молоко	200					
	Масло сливочное	3					
	Сахар	3					
	Итого		200	5,69	6,9	28,96	161,5
	2.Кофе с молоком						
	Кофе	1					
	Сахар	10					
	Молоко	180					
	Вода	50					
	Итого		250	1,60	1,20	11,24	60
	3.Булка с маслом сливочным и сыром						
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	10					
	Сыр	6					
	Итого		50	4,5	8,18	25,7	207,7
	4.Киви		50	0,8	0,4	8,1	47

	1.Салат из свежей капусты и огурцов Капуста свежая Огурец свежий Масло растительное	75 16 9 Итого	100	0,54	3,1 5	1,96	36,7
	2. Суп картофельный с курицей Курица Картофель Лук Морковь Масло сливочное	50 100 15 24 20 Итого	250	1,21	3,067	5,506	65,9
	3.Тефтели мясные (полуфабрикат) с рисом Рис	75 100 Итого	75/100	11	16,24	12,72	240.87
	4.Сок	Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Тульский пряник	Итого	100	6	6	73	370

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Пельмени со сливочным маслом Пельмени Сливочное масло Соль	75 6 2 Итого	75	19.29	7,8	17.59	166.35
	2.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20 10 200 Итого	200	-	-	19.6	80
	3.Печенье овсяное		20	6,5	14,4	71,8	437
	4.Груша		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед	1.Салат из свежих помидоров и перца сладкого Помидор свежий Перец Лук зеленый Масло растительное	60 30 16 2 Итого	100	0,76	5,09	3,82	65,05
	2.Щи с курицей Картофель Капуста Лук Морковь Соль курица	70 50 10 20 1 50 Итого	250	10,19	8,6	30,14	315,79

2.Гречка с котлетой мясной (полуфабрикат)	75					
Гречка	100					
Соль	2					
Итого		75/100	5.26	4,68	24,43	152,36
3.Чай с лимоном						
Чай	0.3					
Сахар	10					
Вода	200					
Лимон свежий	5					
Итого		200	0.11	0,01	5,67	22,78
5.Хлеб ржаной		80	2,97	0,54	17,8	89
Итого						
6.Шоколадный батончик		100	5	29	51	500

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам (приложение №5 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи")

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп: Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г углеводы 184,8-216, составила 186 г