



Утверждено

ИП Киржинова Р.К.

Р.К. Киржинова

Согласовано
Директор



Примерное 10 – дневное меню В летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей

Наименование	Выход, г	№ рецепт. по сборн.	Содержание веществ, г		
			белки	жиры	углеводы
1 день					
Завтрак					
Бутерброд с маслом и сыром	15/15/20	3	6,2	7,9	11,3
Запеканка творожная со сметаной	130/20	366	20,45	18,14	18,68
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49
Напиток кофейный	1/200	692	2,24	2,1	25,03
Яблоко	1/100		0,4	0,4	9,8
Итого:	530				
Обед					
Салат витаминный	1/60	40	0,9	2,7	26,3
Суп картофельный с горохом	1/250	102	5,49	5,27	16,53
Котлета рубленая куриная	1/75	№498	15,53	16,80	7,50
Макароны отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65
Компот из яблок	1/200	342	0,2	0,2	27,2
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5
Итого:	835				
2 день					
Завтрак					

[illegible]

Бутерброд с сыром	15/20	2	4,8	8,8	7,4	127,3	0,7	0,13	0,12	0	0,15	146,5	6,56	94,4
Биточки из курицы рубленые	1/50	№500	10,35	11,20	5,00	163,50	0,05	0,52	0,40	0,06	1,26	34,20	18,00	118,8 0
Пюре картофельное	1/100	520	2,10	5,50	14,50	126,00	0,02	0,12	12,1 3	0,09	0,67	24,67	18,53	57,73
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Сок в пачках	1/200		0,2	0	19,0	80,0	4,0	0,04	25,0	0,25	0,27	8,0	10,0	13,0
Итого:	615					645,3								

Обед

Свежие огурцы и помидоры	1/30/30		0,50	0,10	1,70	10,50	40,80	0,24	9,60	0,00	0,42	9,30	10,20	16,80
Суп из овощей	1/250	99	1,58	4,98	9,14	95,25	0,00	2,32	10,3 7	0,07	0,77	34,85	20,75	49,27
Курица отварная	1/80	487	28,08	23,92	0,0	309,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Рис отварной с маслом	1/150	304	3,6	5,25	38,7	216	0,00	1,5	0,00	0,03	0,6	15,0	27,0	76,5
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	840					973,9								

3 день

Завтрак

Печенье с маслом	1/20/10		1,70	11,70	13,50	166,20	0,65	0,10	0,00	0,00	0,02	1,20	0,00	1,90
Макаронны отв. с маслом и сыром	1/150	415	9,33	12,17	31,1	270,8	0,08	0	0,47	0,08	1,19	204,6 2	19,26	141,1
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Какао с молоком	1/200	693	4,90	5,00	32,50	190,00	0,02		1,58	0,06	0,48	152,0 0	21,30	125,0 0
Груша	1/100		0,4	0,3	10,3	47,	0,2	0,4	5,0	0,02	2,3	19,0	12,0	16,0
Итого:	510					744,1								

Обед														
Салат степной	1/60	38	1,9	7,4	11,0	118,6	0,47	3,28	9,33	0,07	0,79	14,67	21,2	51,0
Борщ сибирский со сметаной	1/250	85	9,0	8,93	17,68	186,6	0	0	0	0	0	0	0	0
Тефтели с соусом	60/30	278	6,65	7,37	8,78	128,4	0,05	0	0,64	0,05	0,72	32,92	16,2	80,2
Пюре картофельное	1/150	520	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	17,6	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из свежих фруктов	1/200	124	0	0	17,86	69,00	0	0	3,2	0	0,48	14,22	4,14	2,14
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	850					961,5								
4 день														
Завтрак														
Бутерброд с сыром	15/20	2	4,8	8,8	7,4	127,3	0,7	0,13	0,12	0	0,15	146,5	6,56	94,4
Каша пшеничная с маслом	1/250	185	9,3	11,0	44,0	312,0	0,23	0	0,68	0,23	1,48	161,5	56,18	0
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Чай с сахаром	1/200	376	0,2	0,00	14,00	56,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,8	12,0	6,0	8,0
Сок в пачках	1/200		0,2	0	19,0	80,0	4,0	0,04	25,0	0,25	0,27	8,0	10,0	13,0
Итого:	715					667,84								
Обед														
Салат из белокочанной капусты	1/50	43	0,69	2,53	4,43	43,82			22,6	0,01	0,39	27,88		
Рассольник ленинградский	1/250	96	2,02	5,09	11,98	107,25	0,00	2,35	5	0,09	0,93	29,15	21,17	56,72
Курица тушеная в соусе	50/50	№493	13,10	8,05	2,45	139,00		0,22	0,03	0,03	1,36	24,95	13,11	17,20
Спагетти отварные с маслом	1/150	309	5,51	4,5	26,44	168,45	0,00	0,97	0,00	0,05	1,11	4,86	21,12	37,17
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75

Какао с молоком	1/200	№693	4,90	5,00	32,50	190,00	0,02		1,58	0,06	0,48	152,0	21,30	125,0
Яблоко	1/100		0,4	0,4	9,8	47,0	0,05	0,2	10,0	0,03	2,2	16,0	9,0	11,0
Итого:	610					656,9								
Обед														
Салат из овощей	1/60	20	1,00	2,6	5,0	100,1	0,06	0,18	9,78	0,03	0,6	25,3	13,5	31,1
Суп вермишелевый	1/250	586	7,7	5,53	13,98	126,0								
Курица отварная	1/80	487	28,08	23,92	0,0	309,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Гречка отварная с маслом	1/150	302	8,60	6,09	38,67	243,99	0,00	0,61	0,00	0,20	4,56	14,96	135,9	204,1
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из свежих фруктов	1/200	124	0	0	17,86	69,00	0	0	3,2	0	0,48	14,22	4,14	2,14
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	840					1135,6								
8 день														
Завтрак														
Бутерброд с сыром	15/20	2	4,8	8,8	7,4	127,3	0,7	0,13	0,12	0	0,15	146,5	6,56	94,4
Запеканка творожная со сметаной	130/20	366	20,45	18,14	18,68	325,91	0,20	0,00	0,53	0,08	1,15	287,2	39,45	374,5
Хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
Напиток кофейный	1/200	692	2,24	2,1	25,03	118,8	0,08	0,05	0,45	0,02	0,35	69,2	6,00	168,0
Сок в пачках	1/200		0,2	0	19,0	80,0	4,0	0,04	25,0	0,25	0,27	8,0	10,0	13,0
Итого:	615					744,6								
Обед														
Салат из огурцов и помидоров	1/60		0,50	0,10	1,70	10,50	40,80	0,24	9,60	0,00	0,42	9,30	10,20	16,80
Борщ из свежей капусты со сметаной	1/250	№155	2,00	5,20	13,10	106,00		0,25	12,0	0,08	2,50	42,75	35,00	128,8
									0					0

терброд с шоколадным аслом	20/10		2,0	7,2	10,4	117,2		0,04	0	0,1	0,7	28,8	4,6	19,6
урица отварная	1/60		13,6	0,2	0	146,4	0,02	0,24	0,8	0,02	0,96	19,8	11,4	93,6
аша гречневая с маслом	1/100	302	5,73	4,06	25,78	162,66	0,00	0,41	0,00	0,13	3,04	9,97	90,64	8
хлеб пшеничный	1/30		2,37	0,3	14,49	70,14	0,00	0,39	0,00	0,03	0,33	6,9	9,9	26,1
чай с лимоном	1/200/10	377	0,2	0,0	13,6	56	0,00	0,00	2,2	0,00	0,8	16	6	8
ландарин	1/100		0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,2	38,0	0,06	0,1	35,0	11,0	17,0
Итого:	530					600,6								
Обед														
салат из белокочанной капусты	1/60	№43	0,84	3,06	5,34	52,80			27,3	0,02	0,48	33,60		
Суп картофельный с горохом	1/250	1/250	102	5,49	5,27	16,53	148,2	0,00	2,42	5,82	0,22	2,05	42,67	35,57
Гёфтели с соусом	60/50	№461	14,70	9,60	5,20	167,20	0,02	0,42	0,61	0,03	0,68	31,30	15,38	76,59
Пюре картофельное	1/150	520	3,2	9,10	17,87	171,82	0,01	0,24	9	0,14	1,02	41,40	27,2	86,50
Хлеб пшеничный	1/25		1,97	0,25	12,07	58,45	0,00	0,32	0,00	0,02	0,27	5,75	8,25	21,75
Хлеб ржаной	1/25		1,62	0,3	0,65	45,25	0,00	0,3	0,00	0,04	0,19	8,75	6,25	42,0
Компот из сухофруктов	1/200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	0,00	0,51	5	0,01	0,69	32,48	17,46	23,44
Кондитерское изделие	1/50		3,0	2,4	37,5	183,0	0,0	1,2	0	0,04	0,4	5,5	4,5	25,0
Итого:	870					827,9								

Примечание:

1: Сборник рецептов блюд и
кулинарных изделий для
предприятий общественного
питания при
общеобразовательных
школах /Под общей

редакцией В.Т.Лапиной.-
М.: «Хлебпродинформ», 2004
г.

2 :Сборник рецептов на
продукцию для обучающихся
во всех образовательных
учреждениях В.А.Тутельян,
2017

3: Химический состав и
калорийность российских
продуктов питания
В.А.Тутельян, 2012