

«14» марта 2024 год

**Примерное десятидневное меню
для летнего оздоровительного лагеря
с дневным пребыванием в образовательном учреждении**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр., мл.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день, завтрак					
71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	70	0,56	0,07	2,72	11,2
175	Каша рисовая вязкая с маслом	200/7	5,92	8,6	41,7	299,36
	Сыр порциями	15	3,68	4,64	0	57,6
943	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
итого			12,19	14,06	71,82	494,06
1 день, обед						
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11,5
102	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
287	Голубцы с мясом и рисом	100	18,69	18,38	7,0	271,1
202	Картофель отварной	150	4,38	8,83	25,16	180,5
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	66,0
Итого			33,15	34,59	133,42	966,3
	Всего за 1 день		47,99	49,83	215,07	1494,9
2 день, завтрак						
49	Салат витаминный (капуста,	50	0,8	1,1	3,4	14,0
291	Плов	200	20,49	2,68	45,1	419,6
377	Чай с сахаром (с лимоном)	200/15	0,1	0	17,7	60,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	Изделие кондитерское	50	3,12	2,32	20,6	150,4
Итого			26,44	6,85	99,2	709,9
2 день, обед						
20	Салат из свежих огурцов	50	0,8	0,1	3,4	14,0
94	Рассольник	200	2,52	4,65	19,12	150,0
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6
260	Гуляш	60	19	12	18	263
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			33,69	28,24	143,93	988,8
	Всего за 2 день		60,13	35,09	243,13	1698,7
3 день, завтрак						
71	Овощи свежие - помидоры (порционная нарезка)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
173	Каша вязкая пшеничная	200	20,88	19,41	44,82	436
386	Молочнокислый продукт «Снежок»	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
Итого			27,12	23,46	85,82	663,8
3 день, обед						
48	Салат витаминный	50	0,8	1,1	3,4	14,0
101	Суп картофельный с крупой (сайра)	200	3,74	3,44	28,0	146
288	Птица тушеная	100	16,13	18,34	4,7	201,5
321	Макаронные изделия	150	5,93	4,11	39,51	280,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			32,44	28,63	163,47	1049,46
	Всего за 3 день		59,56	52,11	249,29	1713,26
4 день, завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
145	Картофель тушеный	100	14,63	15,08	11,44	317,9
382	Какао с молоком	200	0,2	0	17,7	91,0
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	Кондитерские изделия	40	1,6	1,4	37,0	191
Итого			18,91	18,05	80,44	676,9
4 день, обед						
51	Салат из свеклы с изюмом	50	2,01	5,65	11,45	105,9
87	Щи из свежей капусты	200	2,52	5,94	11,78	110,8
230	Рыба жареная	100	20,56	15,16	4,96	230,2
312	Пюре картофельное	150	4,38	8,83	25,16	180,5
377	Чай с лимоном	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			37,11	37,22	141,21	1034,6
	Всего за 4 день		56,02	55,27	221,65	1711,5
5 день, завтрак						
71	Овощи свежие - огурцы (порционная нарезка)	50	0,4	0,55	1,7	7,0

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,65	5,03	20,72	122,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	Кондитерские изделия	40	1,16	4,28	30,64	158,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
Итого			12,34	14,21	87,46	469,4
5 день, обед						
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	4,65	19,12	150,0
271	Котлеты домашние	100	16,7	18,35	19,45	312,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,53	9,82	22,25	188,6
377	Чай с лимоном	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			31,89	34,56	135,58	1069,9
	Всего за 5 день		44,23	48,77	223,04	1539,3
6 день, завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы +помидоры)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
143	Рагу из овощей	200	20,49	2,68	45,1	419,6
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	Кондитерские изделия	50	0,4	0	29,8	154,0
Итого			23,32	3,98	104	706,5
6 день, обед						
23	Салат из витаминный (капуста, морковь)	50	0,8	1,1	3,4	14,0
102	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	3,38	2,84	23,6	144,6
291	Плов	200	20,49	2,68	45,1	419,6
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			33,31	8,29	135,26	951,4
	Всего за 6 день		56,63	12,18	239,26	1657,9
7 день, завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,55	0,1	1,9	11,5
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,62	8,55	40,05	272,6
3	Сыр порциями	30	3,91	4,93	0	61,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	3,6	22	116
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
Итого			15,21	17,93	76,35	526,8
7 день, обед						

49	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11,5
102	Суп картофельный с горохом	250	3,26	6,24	21,1	158,4
287	Голубцы с мясом и рисом	100	18,69	18,38	7,0	271,1
321	Макаронные изделия	150	5,93	4,11	39,51	280,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт	1,8	0	16,8	76,0
Итого			36,07	30,47	157,37	1128,96
	Всего за 7 день		51,28	48,4	233,72	1655,76
8 день, завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы, помидоры)	50	1,8	0	16,8	76,0
145	Картофель тушеный	100	14,0	14,5	0	240
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
Итого			17,83	15,25	44,2	449,9
8 день, обед						
51	Салат из свеклы с изюмом	50	2,01	5,65	11,45	105,9
94	Рассольник	200	2,52	4,65	19,12	150,0
278	Тефтели	100	17,42	24,3	11,9	396,5
304	Рис отварной	100	2,54	3,64	10,78	68,94
386	Молочнокислый продукт «Снежок»	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			35,89	43,08	137,11	1151,34
	Всего за 8 день		53,72	58,33	181,31	1601,24
9 день, завтрак						
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,4	0,55	1,7	7,0
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,65	5,03	20,72	122,5
15	Сыр порциями	30	3,91	4,93	0	61,2
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	Кондитерские изделия	40	1,6	1,4	37,019	
Итого			17,25	15,86	98,52	598,0
9 день, обед						
23	Салат из свежих помидоров	50	0,55	0,1	1,9	11,5
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	4,65	19,12	150,0
290	Птица запеченная	70	16,13	18,34	4,7	201,5
202	Картофель отварной	150	4,38	8,83	25,16	180,5
	Сок (нектар) фруктовый	200	1,0	0,03	24,0	94,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,56	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			32,22	33,59	132,04	916,7
	Всего за 9 день		49,47	49,45	230,56	1514,7

10 день, завтрак						
49	Салат витаминный (капуста, морковь)	80	0,8	1,1	3,4	14,0
204	Макароны отварные с сыром	200	20,88	19,41	44,82	436
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4
	Хлеб пшеничный	30	1,93	0,75	12,4	65,5
	Кондитерские изделия	40	0,4	0	29,8	154,0
Итого			24,1	21,26	105,42	729,9
10 день, обед						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	3,4	14,0
87	Щи из свежей капусты	200	2,52	5,94	11,78	110,8
230	Рыба жареная	100	19,38	11,08	0,35	109,3
312	Пюре картофельное	180	3,58	12,46	35,7	312,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	0	0	30,7	128,0
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,5	104,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,76	0,44	20,8	98,4
	Фрукты свежие	1 шт.	1,8	0	16,8	76,0
Итого			36,7	31,68	155,15	913,2
	Всего за 10 день		60,81	52,94	260,57	1643,1
	Всего за 10 дней		539,84	462,28	2297,6	16230,36
	Итого в день		53, 984	46,228	229,76	1623,036