

Утверждаю



Андреева Л.Г.

Примерное десятидневное меню для организации питания в летнем лагере

Новооскольского муниципального округа Белгородской области

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Плов из птицы	200	16,9	10,44	35,64	304,57	291
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Итого за завтрак		500	28,998	14,844	103,558	665,37	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
	Биточки паровые с соусом сметанным	90	7,65	6,62	9,89	228,38	268/330
	Макароны отварные с маслом	150	5,42	5,75	30,27	194,54	203
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за обед		805	24,89	18,881	76,37	874,27	
Полдник	Йогурт, 100 г.	100	4,1	1,5	5,9	57	ПР
	Фрукты	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПР
	Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,80	167,00	ПР
Итого за полдник		290	8,8	5,92	52,2	290	
Итого за день		1595	62,688	39,645	232,128	1829,64	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 2						
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,6	33,12	3,52	386,4
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20
Итого за завтрак		535	26,29	43,22	38,6	648
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,9	89,75
	Жаркое по -домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00
Итого за обед		725	20,32	35,61	47,02	789,85
Полдник	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00
	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40
	Хлебобулочное изделие	50	8,00	3,33	55,83	285,00
Итого за полдник		350	8,6	3,73	84,63	409,4
Итого за день		1610	55,21	82,56	170,25	1847,25

1,379310345	99,65	137,448276
1,379310345	15,6	21,5172414
1,379310345	2,55	3,51724138
1,379310345	0,25	0,34482759
1,379310345		0
1,379310345		0
1,379310345		0
1,379310345		0

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Сырники из творога с соусом сметанным	200	24,5	21,87	19,46	371,57	219/330
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100	379
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
Итого за завтрак		440	35,27	25,35	84,61	706,57	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,80	17,40	118,25	103
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
	Мясо куриное тушеное в соусе сметанном	100	13,28	10,84	2,9	162	290/330
	Рис отварной	150	3,65	5,3	36,68	209,7	304
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Обед за обед		815	25,95	20,18	76,66	793,05	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПР
	Хлебобулочное изделие	100	6,00	5,33	61,00	316,67	ПР
	Фрукты	150	1,40	0,40	12,10	58,50	ПР
Итого за полдник		450	12,4	8,93	81,6	462,17	
Итого за день		1705	73,62	54,46	242,87	1961,79	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Котлета	90	10,51	27,24	10,77	332,52	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,49	195,91	203
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		555	24,06	33,91	106,6	830,63	847
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	285	9,18	6,88	15,65	174,6	104
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	4,32	8,48	30	225,714	125
	Рыба, запеченная под молочным соусом	100	6,8	6,81	9,67	127	233/328
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
Итого за обед		835	26,76	23,39	79	850,414	
Полдник	Кондитерское изделие	28	1,10	5,10	18,60	124,60	ПР
	Йогурт, 100 г.	100	2,8	2,4	14,7	92	ПР
	Фрукты	200	3,00	1,00	42,00	192,00	ПР
Итого за полдник		328	6,9	8,5	75,3	408,6	
Итого за день		1718	57,72	65,8	260,9	2089,644	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	20,46	15,48	39,2	378	223
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	3
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		415	27,49	25,46	72	626,4	
Обед	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Суп картофельный с клецками	315	6,21	7,03	30,5	232	108/109
	Гуляш из мяса	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	8,85	9,55	39,86	280	171
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед		875	32,382	46,02	108,8	1190,9	
Полдник	Фрукты	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПР
	Хлебобулочное изделие	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПР
Итого за полдник		400	14,7	7,03	80,83	438	
Итого за день		1690	74,572	78,51	261,63	2255,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная с рисовой крупой	210	5,1	10,72	33,42	251	182
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3
Итого за завтрак		550	28,818	29,624	118,278	856	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,80	88
	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	ПР
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	0,74	3,80	105,00	229
	Картофель тушеный с луком	150	3,144	10,6	21,1	195	145
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,01	166,00	349
Итого за обед		800	21,749	17,62	77,49	798,9	
Полдник	Фрукт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ПР
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Хлебобулочное изделие	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
Итого за полдник		350	8,6	3,73	84,63	409,4	
Итого за день		1700	59,167	50,974	280,398	2064,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	10,2	11,9	25,6	251	204
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,40	3
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		425	17,23	21,88	58,4	499,4	
Обед	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Тефтели с соусом сметанным и томатом	110	9,49	22	15,8	304	279/331
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
Итого за обед		660	18,142	25,96	63,46	759,65	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	ПР
	Фрукты	150	1,40	0,40	12,10	58,50	ПР
Итого за полдник		350	6,4	3,6	20,6	145,5	
Итого за день		1435	41,772	51,44	142,46	1404,55	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Каша манная молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		505	18,86	16,14	96,86	609	
Обед	Овощи порцией (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,90	103,70	82
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Картофель отварной с луком	150	3,1	6,99	20,8	167	126
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед		800	21,572	18,17	72,19	751,6	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Хлебобулочное изделие	100	6,00	5,33	61,00	316,67	ПР
Итого за полдник		300	6,2	5,33	80	396,67	
Итого за день		1605	46,632	39,64	249,05	1757,27	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Курица отварная с соусом сметанным	90	13,65	16,66	2,25	213,75	288/330
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,49	195,91	203
	Хлеб пшеничный	40	7,6	0,8	49,2	235	ПР
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Итого за завтрак		495	26,78	23,27	96,94	704,66	
Обед	Овощи порцией (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	ПР
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,50	148,25	102
	Плов из свинины	150	12,62	28,17	25,89	408	265
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9	ПР
	Компот из сухофруктов	200	0,83	0,11	40,01	166,00	349
Итого обед		700	24,96	34,71	85,94	959,35	
Полдник	Фрукты	150	1,70	0,50	16,50	66,00	ПР
	Сок фруктовый	200	0,20	0,00	19,00	80,00	ПР
	Хлебобулочное изделие	50	8,00	3,33	55,83	285,00	ПР
Итого за полдник		400	9,9	3,83	91,33	431	
Итого за день		1595	61,64	61,81	274,21	2095,01	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 10						
Завтрак	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100
Итого за завтрак		380	26,4	21,38	58,61	531,4
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	285	9,18	6,88	15,7	175
	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,00
	Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	5,6	1,1	2,4	229,9
Итого за обед	Итого	710	27,81	20,48	105,68	918,9
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00
	Хлебобулочное изделие	50	8,00	3,33	55,83	285,00
	Фрукты	200	3,00	1,00	42,00	192,00
Итого за полдник		450	16	7,53	106,33	564
Итого за день	Итого за день	1540	70,21	49,39	270,62	2014,3
Среднее значение за период:		1619	60	57	238	1932