

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания находящихся в лагере с дневным пребыванием детей во время летних каникул МОУ "Красногороденская основная общеобразовательная школа" на 2025г

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		№ рецептуры
	7-11 лет	от 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	Fe	
1 День												
Завтрак												
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220/10	250/10	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58	213
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	482	512	11,72	8,95	79,79	446,59	0,187	1,532	1,725	182,9	1,98	
Обед												
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	47
Рассольнк "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кондитерское изделие	50	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21	582
Итого обед:	910	990	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13	
Итого день:	1392	1502	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13	
2 День												
Завтрак												
Омлет натуральный	120	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,2600	67,61	1,42	268
Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Кондитерское изделие	20	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	581
Итого завтрак:	542	572	8,17	12,17	17,02	476,24	0,035	0,702	0,26	73,01	2,22	
Обед												
Помидор свежий	60	100	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7	
Суп с вермишелью и мясом птицы	250/10	250/10	5,01	8,53	9,7	135,61	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16	129
Биточек рыбный	90	100	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0,0000	37	2,81	307
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Соус молочный	30	30	1	1,86	1,9	28,34	0,01	0,036	0,2000	33,63	0,8	403
Напиток фруктовый	200	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3000	13,5	1,16	486
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	840	920	21,92	28,48	48,35	537,4	0,378	7,526	14,77	166,54	6,88	
Итого день:	1382	1492	22,08	42,73	48,61	667,33	0,3782	7,546	14,77	167,02	6,884	

3 День												
Завтрак												
Сырники с повидлом	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	286
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	515	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Обед												
Суп гороховый с мясом птицы	250/10	250/10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	113
Голубцы ленивые с соусом	90/50	100/50	11	12,4	8	187,6	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	333
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17	385
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Итого обед:	800	840	26,11	27,6	92,95	724,64	0,265	4,33	19,7	113,2	6,12	
Итого день:	1315	1385	43,31	38,51	164,11	1175,67	0,545	5,987	21,35	440,6	8,82	
4 День												
Завтрак												
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/10	250/10	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68	217
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Какао с молоком	200	200	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19	462
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Итого завтрак:	630	660	20,5	12,18	98,16	583,66	0,58	2,875	4,57	456,15	6,02	
Обед												
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	47
Суп картофельный с мясом птицы	250/10	250/10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88	112
Кнели из мяса птицы с рисом в соусе	90/50	100/50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9	371
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Напиток Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	
Итого обед:	860	940	27,46	21,95	76,75	614,39	0,745	2,27	7	136,81	9,52	
Итого день:	1490	1600	27,46	21,95	76,75	614,39	0,745	2,27	7	136,81	9,52	
5 День												
Завтрак												
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	279
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	515	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2	
Обед												
Огурец свежий	60	100	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	

Суп картофельный с крупой рисовой, с мясом птицы	250/10	250/10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,3200	22,4	2,73	114
Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,3200	16,07	0,74	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	860	940	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1	
Итого день:	1375	1485	30,33	28,31	118,93	851,83	6,183	11,17	15,3	211,67	9,2	
6 День												
Завтрак												
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/10	180/10	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27	259
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром, с лимоном	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Кондитерское изделие	50	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004	583
Итого завтрак:	590	620	12,06	23,8	50,56	464,08	0,2702	1,977	2,25	208,88	3,224	
Обед												
Борщ из свежей капусты, с мясом птицы	250/10	250/10	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	93
Котлета куриная	90	100	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	374
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Соус красный оновной	30	30	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484
Итого обед:	780	820	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48	
Итого день:	1370	1440	50,78	50,32	159,53	1293,52	0,9852	5,417	9,35	512,93	16,704	
7 День												
Завтрак												
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	225
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Сыр российский	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2	75
Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65	462
Итого завтрак:	460	490	13,62	14,36	63,72	438,6	0,238	1,135	2,49	456,5	2	
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом птицы	250/10	250/10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	104
Котлета "Домашняя" из говядины	90	100	17,6	12,3	15	241,1	0,16	14	0,0000	53	2,8	339
Соус красный основной	50	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17	385
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Чай с сахаром	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого обед:	800	840	31,56	24,35	101,43	751,11	0,425	15,84	6,4	121,8	7,04	

	1260	1330	45,18	38,71	165,15	1189,71	0,663	16,975	8,89	578,3	9,04	
Итого день:												
8 День												
Завтрак												
Запеканка рисовая	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	248
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457
Итого завтрак:	515	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7	
Обед												
Суп гороховый с мясом птицы	250/10	250/10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	113
Котлета куриная	90	100	11	12,4	8	187,6	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	374
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17	385
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Итого обед:	800	840	26,11	27,6	92,95	724,64	0,265	4,33	19,7	113,2	6,12	
Итого день:	1315	1385	43,31	38,51	164,11	1175,67	0,545	5,987	21,35	440,6	8,82	
9 День												
Завтрак												
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	250/10	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58	220
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	482	512	11,72	8,95	79,79	446,59	0,187	1,532	1,725	182,9	1,98	
Обед												
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	47
Рассольник "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Кондитерское изделие	50	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21	580
Итого обед:	910	990	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13	
Итого день:	1392	1502	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13	
10 День												
Завтрак												
Макароны с сыром	150/10	180/10	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68	259
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	200	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19	465
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	
Итого завтрак:	560	590	20,5	12,18	98,16	583,66	0,58	2,875	4,57	456,15	6,02	
Обед												
Огурец свежий	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	

Суп картофельный с мясом птицы	250/10	250/10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88	112
Биточек куриный	90	100	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9	374
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Напиток Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	
Итого обед:	860	940	28,42	25,67	80,71	667,55	0,785	5,07	13,2	159,81	10,31	
Итого день:	1420	1530	48,92	37,85	178,87	1251,21	1,365	7,945	17,77	615,96	16,33	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.
3. Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.