



СОГЛАСОВАНО
Руководитель лагеря с дневным пребыванием детей

Н.В. Домрачева

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУП "Центр социального питания"
С.А. Якушева
"18" августа 2014 г.



Примерное 10-дневное меню для лагеря с дневным пребыванием детей в период каникул
возраст 12 лет и старше

№ рецепта	1 день пребывания Завтрак	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00
268	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,54	8,62	32,40	259,40
**	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,00	20,90	113,00
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
518	Сок фруктовый в упаковке 0,2л	1 шт	0,00	0,00	22,00	90,00
	Обед		11,67	23,37	96,00	669,90
50	Салат из свеклы	100	1,50	5,50	8,40	89,00
36/1	Суп из овощей	250	2,01	6,10	13,08	119,85
405	Курница в соусе с томатом	50/50	13,60	13,50	4,10	192,00
291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,85	173,88
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
108,11	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			27,67	26,44	99,08	746,23
	Итого:		39,34	49,81	195,08	1416,13

№ п/п	2 день вторник	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00
266	Каша из хлопьев овсяных молочная с маслом сливочным	200	7,16	9,40	28,80	248,40
**	Чай с молоком	200	2,72	2,30	18,70	96,44
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
112	Фрукты свежие	1 шт	2,40	2,40	62,40	270,00
			15,51	18,55	143,50	799,34
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,70	10,10	2,00	102,00
144	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,12	108,00
345	Пшеница рыбный	100	13,90	2,10	9,60	153,00
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
**	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			25,51	24,27	117,74	829,02
	Итого:		41,02	42,82	261,24	1628,36

№ рецеп	3 день среда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
332/1	Бутерброд с колбасой варено-копченой на батоне	15/20	3,46	3,30	10,46	85,76
255	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	9,60	17,10	53,64	426,80
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
			15,19	20,65	92,50	634,06
	Обед					
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,15	6,50	14,25	111,00
**	Биточек по-белорусски	100	23,13	11,71	5,27	344,00
**	Соус овощной	30	0,98	1,56	6,43	88,04
**	Картофель запеченный из отварного	180	5,76	11,16	42,14	280,88
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			37,30	31,86	118,44	1054,42
	Итого:		52,49	52,51	210,94	1688,48

№ п/п	4 день, четверг	Выход, г	Б	Ж	У	Энергетичность (ккал)
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00
**	Запеканка из творога с яблоками с соусом пломбир	250/50	31,59	14,17	59,29	523,74
493	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00
111	Батон	30	2,49	0,45	15,69	77,34
			35,40	27,12	97,48	808,08
	Обед					
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00
134	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,31	6,75	19,85	137,25
395	Сосиска отварная	75	10,40	20,90	0,00	230,00
429	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
**	Компот из апельсин	200	0,40	0,10	34,00	126,04
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			22,09	37,28	102,90	811,79
	Итого:		57,49	64,40	200,38	1619,87

№ п/п	№ п/п	Наименование	Единица измерения	Б	Ж	В	Энергетическая ценность (ккал)
		Завтрак					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00
260		Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200	5,26	11,66	25,06	256,20
**		Какао с молоком	200	3,77	3,93	31,70	173,92
108		Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
112		Плоды свежие	1 шт	2,40	2,40	62,40	270,00
				14,66	22,44	152,76	884,62
		Обед					
17		Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,70	10,10	2,00	102,00
131		Свекольник со сметаной	250/10	2,44	5,95	15,63	113,00
**		Фрикадельки мясные	100	14,78	12,73	6,97	201,80
табл		Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,41	44,50	343,66
**		Чай каркаде	200	0,12	0,00	15,00	60,00
108,109		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
				31,98	38,72	107,55	930,96
		Итого:		39,06	47,40	218,16	1815,58

Наименование		Единица измерения	Количество	Цена	Сумма	Всего	Всего	Всего	Всего
Завтрак									
90	Бутерброд с сыром на батоне	15/20	6,62	9,48	9,80				152,00
267	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,80	9,46	35,80				323,60
**	Чай с молоком	200	1,40	1,60	21,34				89,32
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20				60,50
518	Сок фруктовый в упаковке 0,2л	1 шт	0,00	0,00	22,00				90,00
			17,85	20,79	102,14				715,42
Обед									
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40				89,00
246*	Суп-пюре из бобовых	250	7,63	2,25	19,50				272,50
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95				66,84
405	Курица в соусе с томатом	50/50	13,60	13,50	4,10				192,00
291	Вермишель отварная	180	6,78	0,81	34,85				173,88
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10				96,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45				110,50
			35,94	23,02	127,35				1000,72
Итого:			53,79	43,81	229,49				1716,14

Дата: 01.09.2019		Выход,	Всего				Материалы
Завтрак		г	г	г	г	г	г
Путрефакт с маслом сливочным на батоне		10/20	1,20	12,50	7,50	147,00	
268	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	8,31	12,93	48,60	364,10	
**	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,00	20,90	113,00	
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50	
			14,44	27,68	90,20	684,60	
Обед							
17	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,70	10,10	2,00	102,00	
142	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,01	6,48	8,14	99,00	
**	Биточек Уральский	100	18,38	12,50	10,07	228,40	
**	Картофель запеченный из отварного	180	5,76	11,16	42,14	280,88	
494	Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	15,20	61,00	
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50	
			30,63	40,77	101,00	881,78	
Итого:			45,07	68,45	191,20	1566,38	

№ п/п	8 день Среда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн.ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
95	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00
264	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,40	7,48	36,50	243,00
**	Какао с молоком	200	3,77	3,93	31,70	173,92
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
112	Фрукты свежие	1 шт	2,40	2,40	62,40	270,00
			16,80	18,26	164,20	871,42
	Обед					
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00
154/1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250/10	2,57	9,24	15,79	156,59
395	Сосиска отварная	72	10,40	20,90	0,00	230,00
429	Пюре картофельное	200	4,20	8,80	21,80	184,00
518	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			21,95	39,67	86,84	795,09
	Итого:		39,01	38,67	185,56	1666,51

№ п/п	9 день Четверг	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10/20	1,20	12,50	7,50	147,00
**	Запеканка из творога с яблоками с соусом пломбир	250/50	31,59	14,17	59,29	523,74
493	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00
111	Батон	20	1,50	0,58	12,28	52,40
			34,41	27,25	94,07	783,14
	Обед					
106	Овощи натуральные	100	1,10	0,20	3,80	24,00
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,15	6,50	14,25	111,00
раз/453	Котлета особая из цыпленка с соусом томат	100/30	16,35	14,43	17,22	255,55
291	Рожки отварные	180	6,78	0,81	34,85	173,88
**	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			30,56	22,47	120,57	784,93
	Итого:		64,97	49,72	214,64	1568,07

№ рец	10 день Питница	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
332/1	Бутерброд с колбасой варено-копченной на батоне	15/20	3,46	3,30	10,46	85,76
262	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,20	7,46	30,86	215,40
**	Кофейный напиток с молоком	200	2,90	2,00	20,90	113,00
108	Хлеб пшеничный	1 кус	2,03	0,25	13,20	60,50
112	Плоды свежие	1 шт	2,40	2,40	62,40	270,00
			16,99	15,41	137,82	744,66
	Обед					
17	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	0,70	10,10	2,00	102,00
132	Рассольник домашний со сметаной	250/10	2,34	6,70	13,16	122,25
**	Тефтели мясные	100	14,26	12,07	9,60	184,17
табл	Каша гречневая вязкая	180	10,26	9,42	44,40	303,70
493	Чай фруктовый	200	0,30	0,00	23,10	81,00
108,109	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	2 кус	3,68	0,53	23,45	110,50
			31,54	38,82	115,71	903,62
	Итого:		48,53	54,23	253,53	1648,28

1. При разработке меню использованы сборники рецептов:

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2013
- 200* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 2010
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2006
- 200/1 ** Рецептуры разработаны МКУП "Центр социального питания г.Березники"
- 2. На период жаркой погоды исключаются из рациона эпидемиологически опасные продукты