

Десятидневное меню в лагере с дневным пребыванием детей  
при МКОУ «Пителинская СОШ»

## 1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продукта в	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев						
	Геркулес	20					
	Молоко	150					
	Сахар	6					
	Масло сливочное	5					
	Соль пищевая	3					
	Итого		250	6,66	11	22,64	216,44
2. Кофейный напиток	Кофейный напиток	1					
	Сахар	10					
	Молоко	180					
	Вода	70					
	Итого		250	3,12	2,66	14,18	93,34
3. Булка с маслом сливочным и сыром	Хлеб пшеничный	100					
	Масло сливочное	10					
	Сыр	10					
	Итого		120	3,3	1,3	23,0	112
4. Яблоки	Итого		170,8	0,66	0	17,2	80
Обед	1. Салат из свежих овощей						
	Томат	40					
	Огурец	30					
	Лук репчатый	20					
	Масло растительное	7					
	Соль пищевая	3					
	Итого		100	3,2	4,8	11,86	80,80
	1. Суп гороховый						
	Горох	20					
	Картофель	100					
	Лук	15					
	Морковь	15					
	Мясо куриное	40					
Масло растительное	3						
Соль пищевая	3						
Итого		250	1,21	3,7	5,506	55,25	
2. Макароны изделия							
Бедро куриное	75	68	6,62	16,94	1,57	179,72	
Лук	15						
Морковь	20						
Макароны изделия	50						
Масло растительное	5						
Соль пищевая	3						
Итого		150	8,93	6,62	0,59	163,9	
3. Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15						
Сахар	10						
Вода	180						
Итого		200	10,19	8,6	30,14	315,79	
4. Хлеб ржаной	Итого		80	2,97	0,54	17,8	89
5. Шоколадный батончик	Итого		50	4,9	20	25,1	250
6. Печенье	Итого		50	7,5	11,8	74,9	200

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Сырники со сгущенным молоком Творог Мука Сахар Соль Масло растительное Масло сливочное Яйцо Сгущенное молоко Итого	90 4 6 1,5 3 6 10 25 Итого	150	18	13,4	13,2	250,18
	2. Груша Итого	Итого	50	0,8	0,4	8,1	47
	3. Йогурт питьевой Итого	Итого	100	2	2	18	80
Обед	1. Салат из свеклы вареной с зеленым горошком Свекла вареная Зеленый горошек Лук репчатый Масло растительное Соль пищевая Итого	70 25 5 4 3 Итого	100	1,65	4,12	7,29	72,9
	2. Щи на мясном бульоне Картофель Капуста Лук Морковь Мясной бульон Соль Итого	70 50 10 20 100 3 Итого	250	10,19	8,6	30,14	315,79
	3. Картофельное пюре с котлетой мясной (полуфабрикат) Картофель Масло сливочное Соль пищевая Итого	100 200 5 3 Итого	200/100	3,2	4,8	11,86	80,80
	3. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20 10 200 Итого	200	-	-	19,6	80
	4. Хлеб ржаной 5. Вафли Итого	Итого Итого	80 100	2,97 5,26	0,54 22,97	17,8 60,17	89 490

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша манная молочная						
	Манная крупа	44,4		4,8	8,2	30,4	220,0
	Молоко	70					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	5					
	Соль	1					
	Вода	94					
	ИТОГО		200				
	2.Бананы	ИТОГО	100	0,4	0,3	10,3	47
	3. Какао с молоком						
	молоко	125					
	какао	2,22					
	сахар	11,12					
	Итого		200	4,2	3,62	17,28	118,6
	3.Бутерброд с сыром						
	Хлеб	40					
	Сыр	30					
	Итого		70	13,48	24,46	21,5	267
Обед	1.Салат из свежих овощей						
	Томат	40					
	Огурец	30					
	Лук репчатый	20					
	Масло растительное	7					
	Соль пищевая	3					
	Итого		100	3,2	4,8	11,86	80,80
	2.Суп с макаронными изделиями на бульоне из птицы						
	Картофель	100					
	Макаронные изделия	8					
Морковь	10						
Лук	10						
Масло растительное	2						
Бульон	140						
Соль пищевая	3						
Итого		250	2,16	2,46	13,72	85	
3.Птица отварная с тушеной капустой							
Птица отварная	76			11,13	7,105	-	116,2
Капуста	120						
Лук	20						
Морковь	20						
Масло растительное	2						
Соль пищевая	3						
Итого		200/66	2,12	4,48	4,65	79,8	
4.Чай с лимоном							
Чай	0,3						
Сахар	10						
Лимон	5						
Итого		200	0	0,07	16,4	65,7	
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Тульский пряник	Итого	100	6	6	73	370



День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша Дружба	150					
	Рис	10					
	Пшено	10					
	Молоко	150					
	Масло сливочное	3					
	Сахар	4					
	Соль пищевая	3					
	Итого		200	3,6	5,06	13,17	111,5
	2.Кофейный напиток с молоком	150					
	Кофе	1					
	Сахар	10					
	Молоко	150					
	Вода	50					
	Итого		200	1,60	1,20	11,24	60
	3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром						
	Хлеб пшеничный	50					
	Масло сливочное	10					
	Сыр	6					
	Итого		50	4,5	8,18	25,7	207,7
	4.Яблоко	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	1.Салат из свежих помидоров и перца сладкого						
	Помидор свежий	60					
	Перец	30					
	Лук зеленый	16					
	Масло растительное	2					
	Соль пищевая	3					
	Итого		100	0,76	5,09	3,82	65,05
	2. Рассольник	150					
	Вода	140					
	Картофель	70					
	Лук	10					
	Морковь	10					
	Масло растительное	3					
	Перловка	12					
	Огурцы соленые	20					
	Соль пищевая	2					
	Итого		200	0,7	1,95	3,39	57,69
	3.Рыба тушеная с рисом						
	Рыба с/м	60					
	Лук	10					
	Морковь	20					
	Масло растительное	3					
	Рис отварной	100					
	Соль пищевая	3					
	Итого		200	6,96	7,92	14,2	168
	4.Сок	200		10,19	8,6	30,14	315,7
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Шоколадный батончик	Итого	100	5	29	51	500

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Кукурузные хлопья с молоком						
	Хлопья кукурузные	42					
	Молоко	200					
	Сахар	10					
	Итого		250	5,69	6,9	28,96	161,5
	2. Кофе с молоком	150					
	Кофе	1					
	Сахар	10					
	Молоко	150					
Вода	50						
Итого		200	1,60	1,20	11,24	60	
3. Печенье	50	50	7,5	11,8	74,9	209	
4. Апельсин	100	100	0,8	0,2	7,5	38	
Обед	1. Салат из свежих огурцов						
	Огурец свежий	70					
	Лук зеленый	20					
	Масло растительное	6					
	Соль пищевая	3					
	Итого		100	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Суп мясной с пшеном						
	Курица	50					
	Картофель	100					
	Морковь	20					
	Лук	15					
	Масло растительное	5					
	Соль пищевая	3					
Пшено	10						
Итого		250	2	2,24	13,74	82,6	
3. Картофельное пюре							
Картофель	210						
Молоко	50						
Масло сливочное	5						
Соль пищевая	3						
Итого		200	4,64	6,24	10,72	165,2	
4. Шницель куриный (полуфабрикат)		Итого	70	11,8	12,8	4,8	181,2
5. Кисель							
Концентрат киселя	20						
Сахар	10						
Вода	200						
Итого		200	-	-	19,6	80	
6. Хлеб ржаной		Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
7. Шоколад		Итого	100	4,9	73,6	10,8	720,5

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Блинчики с джемом Джем Мука Сахар Дрожжи Масло сливочное Молоко	10 32 2 1 3 73 Итого	100/10	5,67	8,8	2,43	218
	2.Йогурт питьевой	Итого	100	2	2	18	80
	3.Апельсины свежие		100	0,9	0,2	8.1	38,7
Обед	1.Винегрет Картофель Свекла Морковь Масло растительное Лук Горошек консервированный Огурцы соленые Соль пищевая	140 9 13 10 6 18 25 3 Итого	160	1,36	6,16	7,69	91,6
	2.Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Мясо куриное Масло растительное Капуста Лимон свежий Соль пищевая	150 20 15 10 15 24 3 20 0.012 3 Итого	200	1,21	3,067	5,506	55,25
	3.Макароньы отварные Макароньы Масло сливочное Соль пищевая	100 5 3 Итого	100,0	3,5	0,4	23,2	112,0
	4.Котлета мясная (полуфабрикат)	Итого	75,0	1,07	4,7	10,6	86,41
	4.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода Лимонная кислота	15 10 180 1 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Печенье		50	7,5	11,8	74,9	200
7.Шоколадный батончик		100	5	29	51	500	



День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша молочная рисовая с курагой							
	Молоко	150						
	Рис	20						
	Масло сливочное	6						
	Курага	6						
Соль пищевая	3							
	Итого		250	6,04	9,96	31,32	234,39	
2.Кисель	Концентрат киселя	20						
	Сахар	10						
	Вода	200						
	Итого		200	-	-	19,6	80	
3.Творожный сыр		100	100	12	16	9,5	232	
4.Хлеб из муки пшеничный		Итого	100	7,5	2,9	51,40	261,70	
5.Нектарин			70	0,56	0,14	15,20	64,2	
Обед	1.Салат из свежих помидоров							
	Помидор свежий	60						
	Лук зеленый	16						
	Масло растительное	2						
	Соль пищевая	3						
	Итого		100	0,76	5,09	3,82	65,05	
2.Суп рыбный	Консервы из рыбы	37						
	Картофель	70						
	Лук	10						
	Морковь	10						
	Масло сливочное	3						
	Пшено	12						
	Соль пищевая	3						
		Итого		250	0,7	1,95	3,39	57,69
	3.Гречка с тушеным окорочком	Окорочок	35					
		Лук	10		18,31	9,63	36,74	344
Морковь		20						
Масло растительное		3						
Гречка отварная		50						
Масло сливочное		3						
Соль пищевая		3						
		Итого		200	5,81	1,53	0,63	154
4. Чай с лимоном	Чай	0,3						
	Сахар	10						
	Вода	200						
	Лимон свежий	5						
		Итого		200	0,11	0,01	5,67	22,78
5.Хлеб ржаной		Итого	80	2,97	0,54	17,8	89	
6.Вафли			40	1,1	1,3	30,9	141,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	
				Б	Ж	У		
Завтрак	1.Каша манная молочная							
	Манная крупа	50		4,8	8,2	30,4	220,0	
	Молоко	70						
	Масло сливочное	10						
	Сахар	5						
	Соль	2						
	Вода	60						
	ИТОГО		200					
	2.Бананы	ИТОГО		100	1,5	0,5	21	94,5
	3.Кисель							
Концентрат киселя	20							
Сахар	10							
Вода	200							
Итого		200		-	-	19,6	80	
4.Бутерброд с сыром			40	4,9	11,55	17,1	193	
Сыр		20						
Хлеб		20						
Обед	1.Салат из свеклы вареной с зеленым горошком							
	Свекла вареная	70						
	Зеленый горошек	25						
	Лук репчатый	5						
	Масло растительное	4						
	Соль пищевая	3						
	ИТОГО		100	1,65	4,12	7,29	72,9	
	2.Суп овощной							
	Картофель	100						
	Лук	15						
	Морковь	24						
	Масло растительное	5						
	Соль пищевая	3						
	Итого		250	1,21	3,067	5,506	55,25	
	3.Картофельное пюре с гуляшом							
	Курица	35						
	Лук	10		7,54	6,24	1,26	157	
	Морковь	20						
	Масло сливочное	3						
	Картофель	200						
	Молоко	50						
	Масло сливочное	5						
Соль пищевая	3							
Итого		200/55	4,64	6,24	10,72	165,2		
4. Чай с лимоном								
Чай	0,3							
Сахар	10							
Вода	200							
Лимон свежий	5							
Итого		200	0,11	0,01	5,67	22,78		
5.Хлеб ржаной	Итого		80	2,97	0,54	17,8	89	
6.Тульский пряник	Итого		100	6	6	73	37	
7.Шоколад	Итого		100	5	29	51	500	



День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная Крупа пшеничная Молоко Масло сливочное Сахар Соль пищевая	22 200 3 3 3 Итого	200	5,69	6,9	28,96	161,5
	2.Кофе с молоком Кофе Сахар Молоко Вода	1 10 180 70 Итого	250	1,60	1,20	11,24	60
	3.Булка с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	50 10 6 Итого	50	4,5	8,18	25,7	207,7
	4.Киви		50	0,8	0,4	8,1	47
Обед	1. Винегрет Картофель Свекла Морковь Масло растительное Лук Горошек консервированный Огурцы соленые Соль пищевая	140 9 13 10 6 18 25 3 Итого	160	1,36	6,16	7,69	36,7
	2. Суп картофельный с курицей Курица Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая	50 100 15 24 5 3 Итого	250	1,21	3,067	5,506	65,9
	3. Котлета рыбная (полуфабрикат)	Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное	100 3 5 Итого	100	2,2	0,2	26,3	114,7
	4.Сок	Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Тульский пряник	Итого	100	6	6	73	370
	7.Хлеб пшеничный	Итого	100	7,5	2,9	51,5	261,70

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	1.Пельмени со сливочным маслом Пельмени Сливочное масло Соль пищевая	75 6 2 Итого	75	19,29	7,8	17,59	166,35
	2.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20 10 200 Итого	200	-	-	19,6	80
	3.Печенье овсяное		20	6,5	14,4	71,8	437
	4.Груша		100	0,4	0,3	10,3	47
Обед	1.Салат из свежих помидоров и перца сладкого  Помидор свежий  Перец  Лук зеленый  Масло растительное  Соль пищевая	60  30  16  2 3 Итого	100	0,76	5,09	3,82	65,05
	2.Щи с курицей Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая курица	70 50 10 20 3 50 Итого	250	10,19	8,6	30,14	315,79
	2.Гречка с котлетой мясной (полуфабрикат) Гречка Соль	75 100 2 Итого	75/100	5,26	4,68	24,43	152,36
	3.Чай с лимоном Чай Сахар Вода Лимон свежий	0,3 10 200 5 Итого	200	0,11	0,01	5,67	22,78
	5.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Шоколадный батончик		100	5	29	51	500
	7.Вафли		40	1,1	1,3	30,9	141,6

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам (приложение №5 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи")

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:  
Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г углеводы 184,8-216, составила 186 г