



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

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Завтрак	1. Каша из овсяных хлопьев Геркулес Молоко Сахар Масло сливочное Соль пищевая	20 150 6 5 3 Итого	250	6,66	11	22,64	216,44
	2. Кофейный напиток Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	1 10 180 70 Итого	250	3,12	2,66	14,18	93,34
	3. Булка с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр	100 10 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 Огурец Лук репчатый Масло растительное Соль пищевая	40 30 20 7 3 Итого	100	3,2	4,8	11,86	80,80
	2. Суп гороховый Горох Картофель Лук Морковь Мясо куриное Масло растительное Соль пищевая	20 100 15 15 40 3 3 Итого	250	1,21	3,7	5,506	55,25
	3. Макаaronные изделия Бедро куриное Лук Морковь Макаaronные изделия Масло растительное Соль пищевая	75 15 20 50 5 3 Итого	150	8,93	6,62	0,59	163,9
	4. Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 10 180 Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	5. Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6. Шоколадный батончик	Итого	50	4,9	20	25,1	250
	7. 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. Каша молочная рисовая с курагой Молоко Рис Масло сливочное Курага Соль пищевая	150 20 6 6 3 Итого	250	6,04	9,96	31,32	234,39
	2. Груша	Итого	50	0,8	0,4	8,1	47
	3. Йогурт питьевой	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	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	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	100 200 5 3 Итого	200/100	3,2	4,8	11,86	80,80
	4. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20 10 200 Итого	200	-	-	19,6	80
5. Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89	
6. Вафли	Итого	100	5,26	22,97	60,17	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.Тулеский 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 Рис Пшено Молоко Масло сливочное Сахар Соль пищевая Итого	150 10 10 150 3 4 3 Итого	200	3,6	5,06	13,17	111,5
	2.Кофейный напиток с молоком Кофе Сахар Молоко Вода Итого	150 1 10 150 50 Итого	200	1,60	1,20	11,24	60
	3.Бутерброд с маслом сливочным и сыром Хлеб пшеничный Масло сливочное Сыр Итого	50 10 6 Итого	50	4,5	8,18	25,7	207,7
	4.Яблоко Итого	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	1.Салат из свежих помидоров и перца сладкого Помидор свежий Перец Лук зеленый Масло растительное Соль пищевая Итого	60 30 16 2 3 Итого	100	0,76	5,09	3,82	65,05
	2. Рассольник Вода Картофель Лук Морковь Масло растительное Перловка Огурцы соленые Соль пищевая Итого	150 140 70 10 10 3 12 20 2 Итого	200	0,7	1,95	3,39	57,69
	3.Рыба тушенная с рисом Рыба с/м Лук Морковь Масло растительное Рис отварной Соль пищевая Итого	60 10 20 3 100 3 Итого	200	6,96	7,92	14,2	168
	4.Сок Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,7	
	5.Хлеб ржаной Итого	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	6.Шоколадный батончик Итого	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.Каша пшеничная молочная						
	Крупа пшеничная	22					
	Молоко	200					
	Масло сливочное	3					
	Сахар	3					
	Соль пищевая	3					
	Итого		200	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	10					
	Мука	32					
	Сахар	2					
	Дрожжи	1					
	Масло сливочное	3					
	Молоко	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	140					
	Свекла	9					
	Морковь	13					
	Масло растительное	10					
	Лук	6					
	Горошек консервированный	18					
	Огурцы соленые	25					
	Соль пищевая	3					
	Итого		160	1,36	6,16	7,69	91,6
	2.Борщ	150					
	Свекла	20					
	Картофель	15					
Лук	10						
Морковь	15						
Мясо куриное	24						
Масло растительное	3						
Капуста	20						
Лимон свежий	0.012						
Соль пищевая	3						
Итого		200	1,21	3,067	5,506	55,25	
3. Макароны отварные							
Макароны	100						
Масло сливочное	5						
Соль пищевая	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
5.Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15						
Сахар	10						
Вода	180						
Лимонная кислота	1						
Итого		200	10,19	8,6	30,14	315,79	
6.Хлеб ржаной	Итого		80	2,97	0,54	17,8	89
7.Печенье			50	7,5	11,8	74,9	200
8.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 сырок		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	20						
	Масло растительное	6						
	Соль пищевая	3						
	Итого		100	1,15	7,12	3,44	83,58	
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	Окорок	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					
	Молоко	70					
	Масло сливочное	10					
	Сахар	5					
Соль	2						
Вода	60						
	ИТОГО		200	4,8	8,2	30,4	220,0
	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						
	Сыр	30					
	Хлеб	40					
	Итого		70	13,48	24,46	21,5	267
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 пшениная молочная Крупа пшениная Молоко Масло сливочное Сахар Соль пищевая Итого	22 200 3 3 3 Итого	200	5,69	6,9	28,96	161,5
	2.Кофе с молоком Кофе Сахар Молоко Вода Итого	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 Итого	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 Итого	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 Итого	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 Итого	100 3 5 Итого	100	2,2	0,2	26,3	114,7
	5.Сок Итого	Итого	200	10,19	8,6	30,14	315,79
	6.Хлеб ржаной	Итого	80	2,97	0,54	17,8	89
	7.Тульский пряник	Итого	100	6	6	73	370
	8.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. Блинчики с джемом							
	Джем	10						
	Мука	32						
	Сахар	2						
	Дрожжи	1						
	Масло сливочное	3						
	Молоко	73						
	Итого		100/10	5,67	8,8	2,43	218	
	2.Кисель							
	Концентрат киселя	20						
	Сахар	10						
	Вода	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	60						
	Перец	30						
	Лук зеленый	16						
	Масло растительное	2						
	Соль пищевая	3						
	Итого		100	0,76	5,09	3,82	65,05	
	2.Щи с курицей							
	Картофель	70						
	Капуста	50						
	Лук	10						
	Морковь	20						
	Соль пищевая	3						
	курица	50						
	Итого		250	10,19	8,6	30,14	315,79	
	2.Гречка с котлетой мясной (полуфабрикат)							
	Гречка	75						
	Соль	100						
	Соль	2						
	Итого		75/100	5,26	4,68	24,43	152,36	
	3.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.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