

Согласовано:


 Утверждаю:
 Председатель СПОС ПК "Эдем"


Турнина А. А.

 Примерное двухнедельное меню для организации сбалансированного питания детей в пришкольных
 оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей без сна в период каникул

Возрастная категория: с 7 до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ккал	
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		23,57	21,71	72,828	605,98	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	235/15	3,77	6,25	14,94	148,97	№102
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		25,91	26,73	104,91	819,1	
	Итого за день:		58,96	55,93	247,588	1766,69	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Запеканка творожная	65	13,12	3,55	11,29	144,02	№223
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376

	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		26,041	26,255	70,995	635,1	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,444	24,35	124,17	816,71	
Итого за день:			60,235	58,505	250,215	1737,11	
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,19	29,5	65,6	618,24	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	№45
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		31,9	26,432	128,89	804,95	
Итого за день:			56,84	63,832	249,54	1708,49	
ДЕНЬ 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377

	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		20,07	20,74	64,51	587,18	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Булочка домашняя	60	6,87	6,53	33,12	238	№338
	Итого за 2-ой завтрак		6,87	6,53	71,12	314,8	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Гуляш из куриных грудок	50/50	11,3	10,56	16,5	220,11	№265
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		31,62	29,78	113,42	840,15	
Итого за день:			58,56	57,05	249,05	1742,13	
ДЕНЬ 5							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,031	28,205	77,305	637,14	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из свежих помидор с репчатым луком	60	0,66	3,15	3,15	42,8	№71
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофель тушеный	150	7,38	4,6	25,46	212	№142
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		32,73	20,58	114,28	825,42	
Итого за день:			59,511	56,685	246,635	1747,86	
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	185/5/10	8,28	9,49	17	182,32	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		24,32	24,59	72,218	606,75	

2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	225/15/10	6,92	5,15	30,4	191,78	
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	6,86	7,58	33	170	№171
	Гуляш из говядины	50/50	9,75	12,5	7,985	216	№260
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		29,06	30,765	113,405	815,08	
Итого за день:			58,13	63,255	240,673	1707,13	
ДЕНЬ 7							
Завтрак	Каша молочная пшеница со сливочным маслом	185/5/10	5,91	9,55	15,16	168,97	№173
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,45	21,94	73,74	597,17	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47	№101
	Рагу овощное с птицей	200	13,4	12,56	22,16	245,73	№289
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		26,78	27,2	100,05	798,52	
Итого за день:			54,71	56,63	243,64	1737,3	
ДЕНЬ 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		25,44	28,25	60,18	647,78	

2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Огурцы свежие	60	0,45	0,07	1,5	8,4	№71
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Тефтели мясные	100	9,99	13,4	24,4	204	№279
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,65	23,74	133,91	847,69	
Итого за день:			59,84	59,89	249,14	1780,77	
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	185/5/10	6,88	9,13	18,98	176	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,95	24,23	74,198	600,43	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Кнели куриные	100	12,63	10,6	6,95	228	№301
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		33,77	29,207	115,62	831,24	
Итого за день:			57,47	61,337	244,868	1716,97	
ДЕНЬ 10							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	185/5/10	6,37	11,76	22,75	181,11	№181
	Сырники творожные	65	9,42	3,29	10,01	133,93	№219
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром	190/10	0,021	0,005	9,985	40,1	№376
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		22,531	20,035	76,115	582,02	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389

	Слойка с сахаром	60	9,63	9,41	30,18	255,34	№417
	Итого за 2-ой завтрак		9,63	9,41	68,18	332,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54	№45
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	235/15	7,56	5,57	21,94	177,47	№101
	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210	№304
	Рыба припущенная с овощами	80/40	7,52	5,63	10,21	139,2	№229
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		25,124	27,05	97,89	817,98	
Итого за день:			57,285	56,495	242,185	1732,14	
ДЕНЬ 11							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		23,67	30,37	70,65	620,82	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	№338
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Помидоры свежие	60	0,67	0,15	3,15	14,4	№71
	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	8,07	7,89	20,64	180,77	№82
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204	№203
	Котлета из птицы	100	10,5	7,11	9,78	202	№294
	Соус томатный с овощами	30	0,3	1,47	1,95	21,6	№333
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		29,75	24,74	126,93	856,92	
Итого за день:			58,17	63,01	252,63	1763,04	
ДЕНЬ 12							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	185/5/10	6,68	9,55	15,16	168,98	№173
	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/15	7,7	12,6	25,24	247,33	№2
	Какао с молоком	200	3,97	2,1	20,178	125,1	№382
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,75	24,65	70,378	593,41	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389

	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	0,59	3,78	5,19	55,85	№59
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне со сметаной	225/15/10	8,04	6,1	24,75	187,5	№112
	Гороховое пюре	150	5,12	5,82	28,15	205	№306
	Котлета из говядины	100	10,16	13,92	13,52	236	№268
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,005	10,71	45,4	№342
	Итого за обед		33,59	29,625	119,15	865,8	
Итого за день:			57,09	62,175	244,578	1744,51	
ДЕНЬ 13							
Завтрак	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	185/5/10	6,67	9,49	15,15	169,59	№173
	Яйцо отварное	40	6	5,5	0,3	78	№209
	Бутерброд с сыром	50/15	6,32	4,58	23,57	174,88	№3
	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,54	0,05	10,16	40,8	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		19,93	20,02	58,98	593,27	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Оладьи	100	9,48	7,49	31,85	264,81	№406
	Итого за 2-ой завтрак		9,48	7,49	69,85	341,61	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	0,87	4,05	9,22	53,82	№52
	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	8,7	7,05	14,65	175,54	№96
	Жаркое из птицы	200	12,84	8,87	31,07	247,72	ТТК №50
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	12,59	50,63	№348
	Итого за обед		27,69	28,77	108,3	839,3	
Итого за день:			57,1	56,28	237,13	1774,18	
ДЕНЬ 14							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	185/5/10	6,81	10,21	20,68	189,5	№175
	Омлет натуральный	80	5,22	5,51	4,7	103,92	№120
	Бутерброд с маслом	50/15	5,82	12,75	24,76	230	№1
	Чай с сахаром и урюком	180/10/7	0,2	1,5	10,71	45,4	№377
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	52	№338
	Итого за завтрак		18,45	30,37	70,65	620,82	
2-ой завтрак	Сок	200	0	0	38	76,8	№389
	Кондитерское изделие	50	4,75	7,9	17,05	208,5	
	Итого за 2-ой завтрак		4,75	7,9	55,05	285,3	

Обед	Салат из свежих овощей	60	0,54	3,66	4,65	52,59	№24
	Щи с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7,5	8,14	14,8	176,57	№88
	Картофельное пюре	150	3,09	4,657	22,03	146	№312
	Биточки рыбные из минтая	100	12,45	2,94	13,8	159,9	№234
	Хлеб ржаной	70	4,74	1,75	26,12	136,05	
	Кисель	200	0	0	30,95	98,1	№359
	Итого за обед		33,06	19,397	117	821,8	
Итого за день:			56,26	57,667	242,7	1727,92	