

Согласовано: Начальник оздоровительного

лагеря с дневным пребыванием

детей Паш

« 23 » 05. 2025г.

Утверждаю директор

ООО «Комбинат школьного питания»

П.В. Чанцов

23 05 2025 год

ООО «Комбинат школьного питания»

Примерное десятидневное меню на питание детей в оздоровительном лагере
с дневным пребыванием детей

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1(завтрак)						
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	№217
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный)	40	6,9	9	10	149	№63
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№457
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,85	14,42	26,95	172	№95
Тефтели в соусе	90/50	9,7	9,6	10,7	168	№350
Горох отварной	180	15	5	39,7	262	№389
Напиток из с/ф «С»	200	0,6	0,1	20,1	84	№495
Хлеб 1/с йод	70	5,32	0,56	34,44	163,8	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого за день		50,61	51,9	217,35	1464,2	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2(завтрак)						
Каша молочная гречневая с маслом	200/5	8,92	7,68	37,16	243,4	№213
Бутерброд с маслом (булочка «Домашняя»)	60	4,09	11,45	28,63	284,1	№544№79
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	№462
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
Суп картофельный с клецками	250	2,65	3,5	29,95	100	№95
Бефстроганов из мяса	150	18,7	17,2	14,6	313	№326
Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	№377
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	№501
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого		50,82	51,1	198,14	1457,3	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3(завтрак)						
Каша молочная манная с маслом	200/5	6,22	6,6	31,24	219	№230
Бутерброд горячий	25/15/30	6,9	9	20	149	№349
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№460
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Суп картофельный с горохом	250	6,3	3,57	10,6	115,75	№113
Печень по-строгановски	140	10,5	16,4	7,6	193	№356
Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	№256
Компот из с/м ягоды	200	0,2	0,1	10,7	44	№491
Хлеб 1/с йод	70	5,32	0,56	34,44	163,8	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
Итого		49,62	50,9	210,44	1455,55	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4(завтрак)						
Каша молочная кукурузная с маслом	200/5	6,08	6,6	37,1	232,2	№233
Бутерброд с маслом (Сдоба «Гребешок»)	60	4,18	15,45	23,63	264,1	№544№79
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	№465
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
Рассольник со сметаной	250/10	2,63	5,1	13,25	139,5	№100
Митболы в сметанном соусе	130	17,1	11,7	9,8	175	№374
Каша гречневая	180	10,21	7,63	45,2	290,6	№202
Кисель витаминный	200	0	0	15	60	№484
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого		50,3	49,95	200,94	1460,2	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5(завтрак)						
Каша молочная ячневая с маслом	200/5	7,24	6,64	33,12	221,2	№227
Школьный бургер	190	8,87	21,1	43,47	389,7	№544,347
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№457
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Суп лапша домашняя с куриным мясом	250/25	6,55	6,85	11,2	133	№128,366
Котлета рыбная	100	14	2,3	10	116,5	№307
Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	№377
Напиток из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	№495
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
Итого		50,52	51,96	201,29	1464,2	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6(завтрак)						
Каша молочная «Дружба» с маслом	200/5	5,2	6,6	37,6	190,6	№229
Сосиски запеченные в тесте	70	12,9	11,1	35,8	342	№536
Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	№464
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,5	4,5	3,8	81,75	№104
Плов из мяса	300	20,4	22,8	53,3	460	№330
Компот из с/м ягоды	200	0,2	0,1	10,7	44	№491
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого		48,76	53,32	193,84	1438,35	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 7(завтрак)						
Каша молочная «Геркулес» с маслом	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	№217
Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный)	40	6,9	9	10	149	№63
Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	№460
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
Свекольник со сметаной	250/10	2,33	6,73	14,33	193,25	№98
Биточки по-рубцовски	90	18,6	18	2	255	№340
Макароны отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	№256
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	№501
Хлеб 1/с йод	70	5,32	0,56	34,44	163,8	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого		53,35	48,98	193,39	1502,85	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8(завтрак)						
Каша молочная пшенная с маслом	200/5	8,48	7,68	37,16	251,6	№225
Бутерброд с маслом (булочка «Домашняя»)	60	4,09	11,45	28,63	284,1	№544№79
Какао	200	3,3	2,9	13,8	94	№462
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	14,2	137,75	№129
Голубцы ленивые в соусе	108/50	16,5	12,6	3,5	170	№333
Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	№377
Компот из кураги	200	0,3	0,01	17,5	72	№494
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
Итого		48,63	53,66	188,89	1491,25	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9(завтрак)						
Макароны отварные с маслом	125/5	4,81	4,29	22,56	259,9	№256
Бутерброд горячий	25/15/30	6,9	9	20	149	№349
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	№267
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	№457
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Овощи свежие	100	0,7	0,1	1,9	11	№148
Суп картофельный с горохом	250	6,3	8,57	18,6	115,75	№113
Чахохбили	140	10,3	15,5	13,1	205	№367
Каша гречневая	180	10,21	7,63	45,2	290,6	№202
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	№501
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Итого		52,12	50,86	192,62	1418,05	

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Э.Ц. (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10(завтрак)						
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,92	6,52	36,86	229,8	№217
Бутерброд с сыром (Сдоба «Гребешок»)	60	4,18	11,45	28,63	234,1	№544№75
Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	№465
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
(Обед)						
Салат из свежих овощей	100	0,8	6	2,6	68	№15
Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,85	14,42	26,95	172	№95
Картофель с мясом и луком запеченный под сыром	270	22,78	8,2	17,95	316	№334
Напиток из с/ф	200	0,6	0,1	20,1	84	№495
Хлеб 1/с йод	30	2,28	0,24	14,76	70,2	№573
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,4	№575
Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
Итого		46,33	50,86	207,75	1479,7	

Итого за 10 дней	501,06	513,49	2004,65	14631,65
Среднее значение за 10 дней	50,106	51,349	200,465	1463,165

- - Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.4 возможные изменения в меню.