



Утверждаю
директор ЛДП "Солнечный город"

Савченко М.А.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в лагерях с дневным пребыванием "Солнечный город" для
возрастной группы от 7 лет до 11 лет на летний период

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5,60	8,30	14,80	157,00
173	Каша вязкая молочная(овсяная) 170/10	180	7,70	11,50	34,40	272,60
382	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	660	20,00	23,90	103,90	710,70
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
88	Щи со свежей капустой с картофелем	200	1,4	4	6,3	68
260	Гуляш (свинина)	100	10,6	28,2	2,9	309
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,6	6	31,5	202,2
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Кондитерское изделие (шоколад)	19	1,2	7	11	112
	ИТОГО за обед	804	24,4	46	126,3	1021,4

День: второй						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2
265	Плов мясной (говядина)	160	17,6	18,00	27,8	343,4
377	чай лимоном (200/15/7)	200	0,1	0,00	15,2	62,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,10	9,5	45,00
	Итого за завтрак	580	23,4	18,8	84,1	603,1
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,8	2	3,9	36,2
108	Суп картофельный с клецками	200	2,9	3,7	15	115,4
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,4	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Мороженое в стаканчике без растительных жиров	100	3,4	6	21	152
	ИТОГО за обед	880	26,7	20,30	126,10	821,50

День: третий						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Наименование блюда					
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
259	Жаркое по - домашнему (говядина)	200	18,5	20,7	18,9	337,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону(клубника,вишня)	100	0,7	0,4	36,7	157
	Итого за завтрак	620	27,5	26,9	105,3	778,3
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,70	2,70	46,60
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,90	8,80	83,00
295	Котлета рубленая из мяса птицы 70	100	10,1	11,30	11,90	190,00
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,7	4,80	41,40	236,00
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,30	22,60	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,30	94,00
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,30	14,80	69,00
пром	Печенье сдобное Ромашка	80	5,2	17,60	48,80	369,60
	ИТОГО за обед	870	29,2	42,30	170,30	1180,20

День: четвертый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,4
211	Омлет с сыром 150/10	160	19,1	31,4	2,7	370,7
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
	Итого за завтрак	680	28,1	39,4	74,4	763,2
	ОБЕД					
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,2	12,3	84,8
290	Птица тушеная в соусе	100	11,8	10,1	2,9	150
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	150	3,9	13,6	30,2	264,3
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5,2	6,00	4,70	95,00
	ИТОГО за обед	980	28,3	32,70	124,70	924,30

День: пятый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
				Б	Ж	У
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,70	0,10	2,30	13,20
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	50	9,4	12,6	2,7	161,4
312	пюре карофельное	150	3,10	4,80	20,40	137,30
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15	60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
338	Фрукты свежие(яблоки,груши)	100	0,40	0,4	9,80	47
	Итого за завтрак	620	17,80	18,5	79,50	558,40
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	2	3,9	36,2
96	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,1	9,6	85,8
261	Печень тушеная в соусе	100	2,7	8,8	3,8	159
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,6	6	31,5	202,2
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,1	9,5	45
	ИТОГО за обед	885	17,2	21,8	124,4	824

День: шестой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с сыром (и маслом)	50	5,8	8,3	14,8	157
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
175	каша вязкая молочная из риса и пшена	160	4,4	8,1	31,6	218,2
377	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону(клубника,вишня)	100	0,7	0,4	36,7	157
	Итого за завтрак	580	18,5	21,7	113,1	727,7
	ОБЕД					
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,8	83
268/331	Котлеты, биточки, шницели	100	10,5	12,5	11,4	202,5
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9,2	6,5	41,2	260
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Мороженое в стаканчике без растительных жиров	100	3,4	6	21	152
	ИТОГО за обед	900	31,3	29,80	142,80	975,70

День: седьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,6	2,2	42,4
54-22м-2020	Рыбу из курицы	200	21	7	17,5	217,4
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101
пром	Кондитерское изделие (шоколад)	19	1,2	7	11	112
	Итого за завтрак	549	30,9	21	80,8	635,8
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	2	3,9	36,2
102	Суп картофельный с горохом	200	4,4	4,2	13,2	118,6
260	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	160	3,8	4,6	40	217,1
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	ИТОГО за обед	1000	30,8	45,00	148,60	1135,50

День: восьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Свежие овощи(огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	152
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,6	6	31,5	202,2
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	775	23,5	16,2	102,4	652,9
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,7	46,6
99	Суп из овощей	200	1,3	4	7,3	76,2
234	котлеты/биточки рыбные с соусом 100	100	8,7	6,9	12	143,8
310	картофель отварной	160	3	4,6	24,5	151,8
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
пром	Булочка праздничная с повидлом	50	3,6	3,7	25,5	155
	ИТОГО за обед	850	23	23,70	150,50	919,40

Лича: девятый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: от 7 до 11 лет						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
223	запеканка из творога со сгущенным молоком 160/40	200	29,2	22,1	56	540
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
2	Бутерброд с джемом,повидлом	55	2,4	3,9	29,2	161
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,1	9,5	45
	Итого за завтрак	555	36,6	29,6	112,3	864,6
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,8	2	3,9	36,2
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,8	2,2	12,3	84,8
291	плов из птицы	250	22,5	11,2	45,6	373,3
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
338	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за обед	890	31,1	16,90	133,30	819,30

Возраст: лет	Пол: женский	Возрастная категория: от 7 до 11 лет				
№ рецептуры	Прием пищи	8,1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда	(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2
297	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	65	8,1	12,1	4,8	160,7
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16	101
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	сок фруктовый в индивидуальной пром. упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	735	19,4	20,6	95,4	643,7
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0,4	0,1	1,1	7,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4	3,9	8,8	83
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	35,8	8,2	426,3
302	каша ячневая рассыпчатая с маслом 150/10	160	5,1	4,7	32,9	194,7
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону(клубника,вишня)	100	0,7	0,4	36,7	157
	ИТОГО за обед	900	31	45,8	158,8	1187

11 (continued)

ЛИСТОВ

Директор МБОУ СОШ № 1

ИМ. ЗЛАТИДЕВСКОГО

С.В. Тарнава

