

Основное 18-ти дневное меню

для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей, организованных на базе образовательного учреждения в период летних каникул 2021 г.
с 01.06.2021 - по 22.06.2021

Возрастная категория: 7-11 лет и старше

Сезон: лето

1-ый день	Пищевые вещества	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Завтрак						
Омлет натуральный	105	10,5	17,35	1,995	207,37	284/1994 г
Сосиска отварная	60	6,66	14,4	0,96	159	413/2004
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	1994 г. Таблица
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	685, Распоряжение
витаминизированный (аскорбиновая кислота)						
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение
Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,1	8,36	36,74	таблица
Итого за завтрак	500	21,26	35,045	47,965	591,71	
Обед:						
Щи из свежей капусты с	200	2	4,296	10	86,4	124/2004

картофелем	200	12,8	8,57	21,42	214,28	381/2004
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	30	0,18	0,03	0,57	3,27	1994 таблица
Огурец свежий	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Сок,вырабатываемый промышленностью	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Хлеб пшеничный	655	17,88	13,121	63,94	447,75	
Итого за обед	1155	39,14	48,166	111,905	1039,46	
Итого за день						
2-ой день						
Завтрак:						
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75	Таблица 1994
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	90	13,5	11,05	11,46	199,29	297/1994
Какао	200	4,9	5,0	32,5	194,6	693/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Мороженое	1 шт	2,64	9,68	18,96	172,96	Распоряжение
Итого за завтрак	500	22,95	34,26	74,48	697,40	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004
Кукуруза консервированная отварная	25	0,55	0	3,05	14,4	Таблица 1994
Зеленый горошек консервированный отварной	25	0,8	0	1,50	9	Таблица 1994
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	631, Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	675	22,12	18,025	104,5	667,8	
Итого за день	1175	45,07	52,28	178,98	1365,20	
3-ий день						
Завтрак:						
Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,006	74,75	Таблица 1994

Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25	4,7	7,9	7,3	119	6/2004
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	таблица стр 246, 2004г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение
Кондитерское изделие	1 шт	0,15	0,1	20,1	81,8	Распоряжение
Итого за завтрак	500	10,56	19,9	75,006	521,15	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139/2004
Котлеты из филе птицы панированные	50	10,35	11,2	5	163,5	455/94г
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004
Помидоры свежие	50	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	50	0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	22,86	25,985	84,34	665,8	
Всего за день	1255	33,42	45,885	159,346	1186,95	
4-ий день						
Завтрак:						
Вареники ленивые отварные со сметаной и сахаром	145	4,02	4,9	6,27	85,26	293/1994
Фрукты свежие	1шт	0,6	0,1	8,36	36,74	таблица
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685 /2004 Распоряжение
Итого за завтрак	500	4,82	5	29,63	182,8	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	107	110/2004

Птица, тушенная в сметанном соусе	100	12,05	9,75	2,25	145	493/2004
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	330	297/2004
Помидоры свежие	25	0,285	0,065	1,25	5,05	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	27,825	24,625	100,145	733,85	
Итого за день	1255	32,645	29,625	129,775	916,65	
5-ый день						
Завтрак:						
Бутерброды с маслом	25/30	2,42	19,8	14,96	247	1/2004
Каша манная молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,3	3,1	30,1	170	таблица стр247,2004г
Кисель из концентрата	200	0,2	0	24,1	97,2	648/2004
Кондитерское изделие	1 шт	1,97	9,17	24,04	177,6	Распоряжение
Итого за завтрак	500	9,89	32,07	93,2	691,8	
Обед:						
Суп картофельный с рисом	200	2,08	4,24	11,44	92,8	138/2004
Жаркое по-домашнему (свинина)	200	24	14,7	32,4	375	394/1994 г
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	631, Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	675	29,1	19,32	93,765	679,9	
Итого за день	1175	38,99	51,39	186,965	1371,7	
6-ой день						
Завтрак:						
Колбаса отварная	40	6,66	14,4	0,96	159	таблица 1994г
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	330	297/2004
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	1994 г. Таблица

Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота).	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за завтрак	500	20,6	26,955	88,73	677,6	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
Котлета	50					
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Сок,вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Мороженое	1 шт					
Итого за обед	785	9,72	12,28	77,825	460,1	
Итого за день	1285	30,320	39,235	166,555	1137,7	
7-ой день						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	10,30,25	8,7	14,67	13,55	221,03	3/2004
Каша пшеничная с маслом, сахаром	170	6,1	9,3	38,2	260,7	297/2004
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8	685/2004
Фрукты свежие	1 шт	0,6	0,1	8,36	36,74	Таблица 1994 г
Итого за завтрак	500	15,6	24,07	75,11	579,27	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4,296	10	86,4	124/2004
Гуляш (свинина)	100	13,9	6,5	4	130	401/1994
Рис отварной	180	2,5	6	46,1	248	511/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Компот из свежих плодов	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004 ,Распоряжение

Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	21,42	17,176	110,025	676,5	
Итого за день	1255	37,02	41,246	185,135	1255,77	
8-ой день						
Завтрак:						
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	15/25	4,7	7,9	7,3	119	6/2004
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	90	13,5	11,05	11,46	199,29	297/1994
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685/2004, Распоряжение
витаминизированный (аскорбиновая кислота)						
Кондитерское изделие	1 шт	1,97	9,17	24,04	177,6	Распоряжение
Итого за завтрак	500	20,37	28,12	57,8	553,89	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139/2004
Тефтели	100	13,8	16,4	13,1	255,2	462/2004
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	66,42	332/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Йогурт	194	6	12	8,2	164,8	698/2004
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	724	33,53	40,615	95,49	685,92	
Итого за день	1224	53,9	68,735	153,29	1239,81	
9-ый день						
Завтрак:						
Бутерброд с сыром	20,10,30	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004
Каша геркулесовая	200	5,6	10,4	26,4	221,6	таблица стр 247,2004г
молочная с маслом и сахаром						
Какао	200	4,9	5	32,5	194,6	693/2004
Мороженое	1 шт	2,64	9,68	18,96	172,96	Распоряжение

Итого за завтрак	500	26,54	47,65	98,71	929,44	
Обед:						
Борщ с капустой и картофелем	200	2	5,2	13,1	107	110/2004
Птица, тушенная в томатном соусе	100	15,3	12	0,2	170	444/1994
Каша пшеничная	180	3,78	7,2	25,56	182,16	297/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Зеленый горошек консервированный отварной	25	0,8	0	1,50	9	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	0,6	0	31,4	128	639/2004 ,Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	24,9	24,755	85,81	662,06	
Итого за день	1255	51,44	72,405	184,52	1591,50	
10-ый день						
Завтрак:						
Сосиска отварная	50	5,55	12	0,8	133,4	413/2004
Каша пшеничная	180	3,79	7,21	25,57	182,33	297/2004
Огурцы свежие	20	0,13	0,023	0,4	2,3	Таблица 1994 г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Фрукты свежие	1 шт	1,05	0,308	14,8	66,17	Таблица 1994 г
Итого за завтрак	500	12,62	19,766	68,12	500,8	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	94,4	140/2004
Тефтели рыбные, соус томатный	100	17,4	11,8	1,8	183	394/2004
Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	208,8	520/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г

Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	27,12	24,08	79,625	643,1	
Итого за день	1255	39,740	43,846	147,745	1143,9	
11-ый день						
Завтрак:						
Биточки	50	7,95	7,2	8,0	128,6	451/2004
Каша гречневая	180	10,44	9,36	51,12	330	297/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2	25,03	127,0	692/2004
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,96	Распоряжение
Кондитерское изделие	1 шт	0,3	0,2	40,2	163,8	Распоряжение
Итого за завтрак	500	23,78	19,16	140,7	826,46	
Обед:						
Суп картофельный с пшеном	200	2,08	4,24	11,44	92,8	138/2004
Плов из птицы	200	16,2	15,8	36,2	351	492/2004
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Кукуруза консервированная отварная	25	0,55	0	3,05	14,4	Таблица 1994
Компот из свежих плодов витаминизированный	200	0,4	0	35,4	143,2	631/2004, Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	675	21,28	20,29	98,115	660,2	
Итого за день	1175	45,06	39,45	238,825	1486,66	
12-ый день						
Завтрак:						
Омлет натуральный	105	10,5	17,35	1,995	207,37	284/1994 г
Сосиска отварная	60	6,66	14,4	0,96	159	413/2004
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	28	1994 г. Таблица
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685, Распоряжение

Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение
Кондитерское изделие	1 шт	0,6	0,1	8,36	36,74	Распоряжение
Итого за завтрак	500	21,26	35,045	47,965	591,71	
Обед:						
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4,296	10	86,4	124/2004
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (минтай)	200	12,8	8,57	21,42	214,28	381/2004
Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Зеленый горошек консервированный отварной	25	0,8	0	1,50	9	Таблица 1994
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	675	19,02	13,221	67,37	463,58	
Итого за день	1175	40,28	48,266	115,335	1055,29	
13-ый день						
Завтрак:						
Бутерброды с сыром	20,10,30	13,4	22,57	20,85	340,28	3/2004
Каша рисовая молочная вязкая с маслом, сахаром (молоко цельное)	200	5,5	3,6	32,6	184,8	таблица стр 246 , 2004г
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0,2	0	15	60,8	685/2004г. Распоряжение
Мороженое	1 шт	3,2	15	20,8	231	Распоряжение
Итого за завтрак	500	22,3	41,17	89,25	816,88	
Обед:						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,96	4,48	17,84	133,6	139/2004
Котлеты из филе птицы панированные	100	20,7	22,4	10	327	455/94г
Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	66,42	332/2004

Помидоры свежие	25	0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	25	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994 г
Сок, вырабатываемый промышленностью	200	1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	755	35,58	34,64	105,065	683,92	
Итого за день	<u>1255</u>	57,88	75,81	194,315	1500,8	
14-ый день						
Завтрак:						
Колбаса полукопченая	15	1,11	2,39	0,9	29,55	Таблица 1994
Омлет натуральный	105	10,5	17,35	1,995	207,37	284/1994
Огурцы свежие	40	0,15	0,025	0,475	3	Таблица 1994
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	685/2004
витаминизированный						
Кондитерское изделие	1 шт	0,3	0,2	40,2	163,8	Распоряжение
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Хлеб пшенично-ржаной	25	1,1	0,87	8	44	Распоряжение
Итого за завтрак	<u>500</u>	0,2	0	15	58	
Обед:						
Суп картофельный с пшеном	200	2,08	4,24	11,44	92,8	138/2004
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	3,9	192,4	387/1994
Пюре картофельное	100	2,1	5,5	14,5	116	520/2004
Помидоры свежие	40	0,456	0,104	2	10,76	Таблица 1994 г
Кофейный напиток	200	0,2	0	15	58	692/2004г
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	<u>665</u>	20,336	23,669	58,39	525,76	
Итого за день	<u>1165</u>	20,536	23,669	73,39	583,76	
15-ый день						
Завтрак:						
Масло сливочное	15	0,015	12,45	0,09	112,47	таблица 1994
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	30/30	7,1	12,09	11,2	181,01	6/2004
Каша пшеничная с молочной с	200	8	3,6	33,4	198	таблица стр 246,2004г

[illegible]

Кукуруза консервированная отварная	25		0,55	0	3,05	14,4	Таблица 1994
Зеленый горошек консервированный отварной	25		0,8	0	1,50	9	Таблица 1994
Компот из смеси сухофруктов	200		0,6	0	31,4	128	639/2004
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	700		30,12	16,925	96,7	676,6	
Итого за день	1200		41,980	57,228	184,636	1437,48	
17-ый день							
Завтрак:							
Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами	20/25		4,7	7,9	7,3	119	6/2004
Запеканка из творога со сметаной и сахаром	90		13,5	11,05	11,46	199,29	297/1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200		0,2	0	15	58	685/2004, Распоряжение
Кондитерское изделие 1 шт.	165		0,3	0,2	40,2	163,8	
Итого за завтрак	500		18,7	19,15	73,96	540,09	
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	200		2	4,296	10	86,4	124/2004
Плов из птицы	200		16,2	15,8	36,2	351	492/2004
Помидоры свежие	50		0,57	0,13	2,5	10,1	Таблица 1994 г
Огурцы свежие	50		0,3	0,05	0,95	6	Таблица 1994 г
Сок, вырабатываемый промышленностью	200		1	0	20,4	88	707/2004г
Хлеб пшеничный	25		1,9	0,225	11,55	55,8	Распоряжение
Итого за обед	725		21,97	20,501	81,6	597,3	
Итого за день	1225		40,67	39,651	155,56	1137,39	
18-ый день							
Завтрак:							
Бутерброды с мясными гастрономическими	20/30		6,7	11,28	10,42	170	6/2004

