



Меню по организации горячего питания школьников в лагере с дневным пребыванием

в период весенних каникул 2023г.

С 7 до 10 лет и 11 и старше.

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Понедельник						
Завтрак						
302	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200/15/15	6,20	7,49	17,00	225,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
96	Масло сливочное	10	5,00	82,50	8,00	99,99
97	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
693	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
370	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:		600	20,93	95,83	87,11	674,99
Обед						
1244	Щи из капусты свежей с картофелем	250	3,00	4,75	13,00	107,00
492	Плов с мясом	200	12,90	6,30	32,22	243,00
71	Салат из квашеной капусты	100	12,00	0,60	0,10	1,90
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
т.к.	Кондитерское изделие	1шт	1,00	0,00	14,60	62,00
Итого за обед:		850	36,70	12,66	126,92	726,90
Итого за 1 день:		1450	57,63	108,49	214,03	1401,89
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Вторник						
Завтрак						
355	Вареники ленивые отварные	200/20	24,00	21,20	21,90	383,20
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
97	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
96	Масло сливочное	10	5,00	82,50	8,00	99,99
685	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,44
т.к.	Кондитерское изделие	1шт	1,00	0,00	14,60	62,00
Итого за завтрак:		530	36,55	106,64	88,70	767,63
Обед						
140	Суп картофельный с вермишелью с курицей	250/25	2,90	2,50	21,00	288,00
388	Котлеты (биточки) рыбные	100	0,02	0,01	0,03	0,00
520	Пюре картофельное	180	2,70	7,30	18,50	131,00
19	Винегрет овощной	100	2,60	16,30	11,40	202,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
370	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за обед:		1055	16,82	27,32	140,73	1029,00
Итого за 2 день:		1585	53,37	133,96	229,43	1796,63
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Среда						
Завтрак						
161	Суп молочный с гречневой крупой	250	10,70	13,10	13,00	141,00
769	Булочка домашняя	100	108,00	5,30	59,00	292,00
97	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
96	Масло сливочное	10	5,00	82,50	8,00	99,99
692	Напиток кофейный с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00
т.к.	Сок фруктовый т/п	200	0,40	0,40	20,00	100,00
Итого за завтрак:		770	129,43	107,03	118,03	772,99
Обед						
138	Суп картофельный с рисом с курицей	250/25	7,60	4,90	20,70	159,00
493	Куры тушеные в соусе	100/25	16,53	9,60	0,49	310,20
332	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,81	4,17	32,68	195,00
78	Икра свекольная	100	2,09	7,60	9,42	120,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
642	Кисель из яблок	200	0,00	0,00	33,93	129,00
370	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
т.к.	Кондитерское изделие	1шт	1,00	0,00	14,60	62,00
Итого за обед:		1120	42,03	27,48	170,22	1259,20

Итого за 3 день:		1890	171,46	134,51	288,25	2032,19
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Четверг						
Завтрак						
342	Омлет с сыром	150	3,66	5,10	23,50	158,00
77	Икра кабачковая	150	1,90	5,70	7,70	90,00
97	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
96	Масло сливочное	10	5,00	82,50	8,00	99,99
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
686	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
т.к.	Конфета шоколадная	50	13,58	8,94	21,58	181,00
Итого за завтрак:		620	32,07	106,78	105,61	773,99
Обед						
139	Суп картофельный с горохом с курицей	250/25	1,00	1,43	16,60	1553,00
454	Котлеты по хлыновски	100	105,00	8,50	10,90	138,00
297	Рис отварной	180	2,40	5,50	29,00	176,00
71	Соленья в ассортименте	100	12,00	0,60	0,10	1,90
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
631	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	18,40	76,00
т.к.	Кондитерское изделие	1шт	1,00	0,00	14,60	62,00
Итого за обед:		995	129,20	17,04	138,20	2243,90
Итого за 4 день:		1615	161,27	123,82	243,81	3017,89
№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Ккал
Пятница						
Завтрак						
168	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200/10/10	4,30	8,80	38,20	160,00
738	Пирожки с творогом	100	4,40	1,84	45,60	216,80
692	Напиток кофейный с молоком	200	2,80	3,20	14,80	100,00
370	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за завтрак:		620	11,90	14,24	108,40	523,80
Обед						
110	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	10,00	5,20	13,10	328,00
437	Гуляш из говядины	60/40	13,49	13,20	14,40	355,20
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,36	8,10	46,44	234,00
71	Свекла с маслом	100	0,60	0,10	1,90	12,00
т.к.	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
т.к.	Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,30	119,00
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
т.к.	Кондитерское изделие	1шт	1,00	0,00	14,60	62,00
Итого за обед:		995	42,65	27,41	170,44	1352,2
Итого за 5 день:		1615	54,55	41,65	278,84	1876,0
Итого за 5 дней:			498,28	542,43	1254,36	10124,6

Сборник технологических нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной, 2004г. Хлебпродинформ

1. Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Лагунова, М.Т. Лабзина 2008г. Санкт-Петербург

2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Тутельян 2008г.

Примечание: в питании детей будут использованы йодированная соль, хлебобулочные изделия с содержанием микро- и макронутриентами, молоко витаминизированное.