



Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Возрастная категория : Учащиеся 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		531	18,30	29,00	83,52	671,93	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
	ИТОГО ЗА ОБЕД		1013	29,55	29,15	130,71	872,69
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	47,85	58,15	214,23	1544,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		529	27,31	32,63	95,95	788,21	
ОБЕД	Расолник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1043	31,07	28,73	126,40	891,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	58,38	61,36	222,35	1679,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	220	25,94	19,60	43,74	454,06	235
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		648	31,01	21,04	112,55	769,76
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1053	31,43	28,24	136,56	897,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1701	62,44	49,28	249,11	1667,25	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		671	22,52	32,28	104,36	804,43
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Плов из птицы 12-18 лет	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202.2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	ИТОГО ЗА ОБЕД		787	30,13	36,73	105,03	827,27

	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
ИТОГО ЗА ОБЕД		803	30,23	36,99	125,02	968	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1474	52,75	69,27	229,38	1772,43	
День 5							
ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524
	Каша крупяная рассыпчатая	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		623	27,57	20,25	119,27	781,1	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		963	29,35	28,10	130,08	860,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	56,92	48,35	249,35	1641,19	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		671	18,86	29,56	97,24	737,73	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Гуляш из мяса	100	11,63	9,48	7,04	157,1	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1043	30,42	29,89	143,89	968,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1714	49,28	59,45	241,13	1705,77	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		638	20,64	24,99	83,08	646,05	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1013	28,37	27,50	138,77	886,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1651	49,01	52,49	221,85	1532,47	
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	361,17	236
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		648	33,71	22,61	100,49	750,97	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2
	Плов из птицы 12-18 лет	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		853	33,28	34,95	157,83	1084,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1501	66,99	57,56	258,32	1835,5	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		677	15,28	25,97	121,23	783,34
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769
	Рыба, тушеная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878

	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1053	30,46	24,44	129,99	834,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	45,74	50,41	251,22	1617,78	
День 10							
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	110	11,56	11,32	7,45	185,49	494
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		718	24,83	20,93	99,26	698,66	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,32	5,89	47,14	266,8	205
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	20,86	87,38	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1043	31,88	30,66	143,37	978,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1761	56,71	51,59	242,63	1677,06	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,70	7,02	30,05	214,27	781
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		594	20,13	18,81	109,13	686,28	
ОБЕД	Суп харчо	250	2,82	9,02	20,68	176,18	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		1013	30,86	29,45	142,53	970,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	50,99	48,26	251,66	1657,02	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,75	3,15	4,75	49,37	57
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		669	27,87	33,19	109,67	854,01
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250	5,15	3,65	27,53	164,3	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		783	23,24	16,96	128,91	731,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1452	51,11	50,15	238,58	1585,02	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	Сыр (порциями)	25	5,75	7,25	0,00	88,25	205
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		671	18,86	29,56	97,24	737,73
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	322,02	302/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Компот из сушеных фруктов	250	3,25	0,00	51,82	220,35	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		833	30,16	26,34	133,77	897,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1504	49,02	55,90	231,01	1635,29	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	24,74	16,92	28,84	380,92	129
	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	10,02	41,64	392
	Плоды или ягоды свежие	140	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
	Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
	Масло (порциями)	18	0,14	13,05	0,23	118,98	204
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		646	29,95	31,41	97,88	815,6
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	11,71	9,78	13,86	188,26	287
	Капуста тушеная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие	45	0,50	0,09	1,71	9,63	202,2

Хлеб пшеничный	54	3,24	0,81	29,16	139,48	878
Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879
Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД	1043	28,72	29,75	126,79	858,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1689	58,67	61,16	224,67	1673,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	22486	755,86	773,38	3325,49	23224,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1606,14286	54,00	55,20	237,50	1658,00	

Химический состав за период (в среднем за день)						
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы,	Энергетическая ценность, ккал	
1	Итого (Завтрак и обед)	55,20	54,00	237,50	1658	
	Норма по СанПиН	55,20	54,00	229,80	1632	

V1, мг	V2, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,25	1,78	116	2,5	0,667	856	1193	269	19,9
0,84	0,96	42	0,54	6	720	720	180	10,8

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	3080,00	0,07	0,08	0,468
	Норма по СанПиН	720,00	0,06	0,03	2,4