



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

Возрастная категория: Учащиеся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	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
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		477	15,15	24,02	71,32	564,95	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	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	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		936	27,93	27,41	116,49	792,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1413	43,08	51,43	187,81	1357,89	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		467	24,92	30,27	75,00	674,02	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		906	27,30	25,11	104,97	757,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1373	52,22	55,38	179,97	1431,27	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	25,25	17,30	92,92	634,17
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202.2
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	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		956	27,54	24,93	120,11	785,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1527	52,79	42,23	213,03	1419,92	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	19,41	27,32	93,65	703,96
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57

	Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
ИТОГО ЗА ОБЕД		696	20,90	25,58	105,28	748,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1338	40,31	52,90	198,93	1452,07	
День 5							
ЗАВТРАК	Печень тушенная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
	Каша крупяная рассыпчатая	150	9,02	6,77	44,23	274,26	671,1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		536	23,58	17,68	97,22	652,3	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399g
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		886	27,15	26,06	114,39	769,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	50,73	43,74	211,61	1421,72	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	15,73	24,60	85,53	633,1
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Гуляш из мяса	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		906	26,64	25,95	118,93	817,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1528	42,37	50,55	204,46	1450,16	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	19,47	24,28	70,62	584,8
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399g
	Мороженое Пломбир	80-100	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		926	25,58	24,78	123,16	787,84	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1517	45,05	49,06	193,78	1372,64	
День 8							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		571	27,89	18,96	83,28	624,87	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
	Плов из птицы	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		696	23,32	23,92	126,74	820,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1267	51,21	42,88	210,02	1444,96	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41

	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		627	13,52	22,44	101,78	667,3	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769
	Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		956	26,76	21,89	114,85	735,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	40,28	44,33	216,63	1402,61	
День 10							
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
	Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		661	22,00	18,81	85,26	611,14
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Мороженое Пломбир	80-100	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		916	29,18	27,91	119,21	845,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1577	51,18	46,72	204,47	1456,58	
День 11							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		483	14,76	13,42	83,22	513,1
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		926	27,79	26,39	125,49	862,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1409	42,55	39,81	208,71	1375,3	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	50	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		612	25,50	30,85	89,21	742,17
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок плодовой	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	21,11	16,02	112,05	645,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1318	46,61	46,87	201,26	1388,03	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная крупяная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Плоды или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		622	15,73	24,60	85,53	633,1
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57

	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	14,84	13,64	22,68	274,36	302
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		706	23,25	20,54	111,03	726,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	38,98	45,14	196,56	1359,18	
День 14							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Фрукты или ягоды свежие	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		586	26,42	27,37	83,29	704,65	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	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		926	25,25	25,88	108,43	735,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1512	51,67	53,25	191,72	1440,36	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20112	649,03	664,29	2818,96	19772,69	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1436,57143	46,30	47,40	201,30	1412	

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	Итого (Завтрак и обед)	47,40	46,30	201,30	1436,57
	Норма по СанПиН	47,40	46,20	201,00	1410,00

В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг
1,04	1,	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,72	0	36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	150,000	7,200

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/п	Прием пищи	К, мг	І, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0670	0,400
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,018	1,800