



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 рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	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		501	15,19	24,02	72,48	570,73	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		856,00	27,97	27,33	116,77	793,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357,00	43,16	51,35	189,25	1364,11	
День 2							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240
	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		506	22,87	27,36	60,15	580,71	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты мясные	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		847	28,81	27,51	121,5	848,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1353	51,68	54,87	181,65	1429,08	
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
	Апельсин	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, 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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		876	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 пшённая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		501	18,83	26,74	79,44	635,81	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	861	21,52	26,08	119,77	816,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1362	40,35	52,82	199,21	1452,51	
День 5							
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Кондитерское изделие (зефир)	55	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		501	18,52	16,44	85,38	562,92	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
	Печень тушенная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
	Каша крупяная рассыпчатая (гречка)	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		856	33,28	29,62	141,24	941,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1357	51,8	46,06	226,62	1504,28	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	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		501	15,15	24,02	71,32	564,95	
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Гуляш из мяса (свинина)	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		971	27,26	26,45	133,42	885,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,41	50,47	204,74	1450,6	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	25,62	24,7	123,44	788,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08	
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	200	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
		591	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 (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
		716	23,36	23,84	127,02	820,53	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная 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
	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,05	19,96	85,53	576,62	
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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	399г
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05	
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
	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		516	21,42	18,23	71,05	542,99	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		981	29,8	28,41	133,7	914,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02	
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 (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	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		503	14,8	13,42	84,38	518,88	
ОБЕД	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1
	Котлеты мясные	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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		846	27,83	26,31	125,77	862,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1349	42,63	39,73	210,15	1381,52	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		601	24,03	28,37	72,96	651,49	
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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	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
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
ИТОГО ЗА ОБЕД		747	22,62	18,42	128,58	736,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	46,65	46,79	201,54	1388,47	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая 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 пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	14,96	24,55	74,3	584,55	
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 (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	24,06	20,51	122,54	775,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,02	45,06	196,84	1359,62	
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
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578,1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		562	25,65	27,32	72,06	656,1	
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 тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		870	26,06	25,85	119,94	784,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1432	51,71	53,17	192	1440,8	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		19659,00	650,08	665,22	2841,05	19869,46	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1404,21	46,43	47,52	202,93	1419,25	

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)	46,43	47,52	202,93	1419,25
	Норма по СанПин	47,40	46,20	201,00	1410,00

B1, мг	C, мг	A, мг	D, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг
B2,мг							
1,04	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,72	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	K, мг	I, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,067	0,400
	Норма по СанПин	660,000	0,060	0,018	1,800