

СОГЛАСОВАНО
 Начальник САО "Зарнич" *Муромов С.А.*
 МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДСКОЕ ОБЩЕСТВО "СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН" ГОРОДА СЛАВЯНСКОГО

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 ООО "Кубанская степь" *Полов С.Н.*
 ООО "Кубанская степь"

Примерное меню для питания детей в лагере труда и отдыха 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 рисовая с маслом сливочным	220	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		551	18,3	29	83,52	671,93		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8	
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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	5,22	4,50	7,20	90	385	
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	29,55	29,15	130,71	872,69		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1549	47,85	58,15	214,23	1544,62		
День 2								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	100	0,75	3,15	4,75	49,37	57	
	Какао с молоком	200	5,24	4,54	12,62	115,74	240	
	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		588	25,14	28,97	71,96	694,35	
ОБЕД	Рассольник ленинградский 1 вариант	250	2,40	7,15	18,93	150,57	76	
	Котлеты мясные	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 (огурец/помидор)	100	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	
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	31	2,17	3,66	23,99	133,86	151	
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
ИТОГО ЗА ОБЕД		1029	33,24	32,39	150,39	1025,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1617	58,38	61,36	222,35	1719,4		
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	
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	31,01	21,04	112,55	769,76		
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	3,45	9,02	22,85	185,83	772	
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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 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		1038	31,43	28,24	136,56	897,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	62,44	49,28	249,11	1667,25		
День 4								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	21,96	31,72	90,64	738,63	
	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
Плов из птицы (курица)		220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	
Овощи свежие (огурец/помидор)		100	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	
Яблоко		100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1	
ИТОГО ЗА ОБЕД		958	30,79	37,55	138,74	1033,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1509	52,75	69,27	229,38	1772,43		
День 5								
ЗАВТРАК	Мясо тушеное (свинина) с овощами в соусе	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274	
	Кондитерское изделие (зефир)	65	4,80	6,10	48,00	264	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	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		519	21,82	26,27	110,38	763,74	

	Хлеб ржаной	34	1,09	0,07	15,91	68,78	879	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		553	22,91	20,26	129,29	791,62		
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	9,15	21,70	191,88	81	
	Печень тушенная в соусе	110	11,74	11,16	9,39	192,46	524	
	Каша крупяная рассыпчатая гречневая	180	10,82	8,12	53,08	329,11	67/1	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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 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		1008	38,31	34,1	166,35	1103,94		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1561	61,22	54,36	295,64	1895,56		
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	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	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		551	18,3	29	83,52	671,93		
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	250	2,22	8,85	14,87	148,87	78	
	Гуляш из мяса (свинина)	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 (огурец/помидор)	100	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	
	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		1143	31	30,47	158,1	1036,19		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1694	49,3	59,47	241,62	1708,12		
День 7								
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569	
	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	
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	19,89	21,84	78,33	636,68		
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	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572,1	
	Овощи свежие	100	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 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		998	28,37	27,5	138,77	886,42		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	48,26	49,34	217,1	1523,1		
День 8								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	220	23,58	16,63	29,08	454,06	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	
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	
		Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		608	33,71	22,61	100,49	843,86		
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,52	5,75	19,30	139,7	18/2	
	Плов из птицы курица	220	22,68	28,23	39,93	506,59	304/2	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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		908	33,28	34,95	157,83	1084,53		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1516	66,99	57,56	258,32	1928,39		
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная 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 (печенье/вафля)	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	
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1	
		Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		637	15,28	25,97	121,23	783,34		
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	2,48	5,22	16,28	122,78	769	
	Рыба, тушенная с овощами	140	14,69	9,14	3,71	155,96	247	
	Картофель отварной	180	3,04	4,41	27,82	165,21	172	
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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 плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г	
		Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
		Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		1038	30,46	24,44	129,99	834,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	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 тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336	
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361	
	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		578	24,27	20,37	85,54	632,86		
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57	
	Бефстроганов из говядины	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 (огурец/помидор)	100	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	
Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15		
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385	
ИТОГО ЗА ОБЕД	1143	32,46	31,24	157,58	1046,55		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1721	56,73	51,61	243,12	1679,41		
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 (печенье/вафля)	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 мясные	100	14,06	10,46	15,49	210,08	282
	Пюре картофельное с маслом	180	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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	5,04	4,50	8,46	94,5	384
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	30,86	29,45	142,53	970,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	50,99	48,26	251,66	1657,02	
День 12							
ЗАВТРАК	Омлет	200	14,82	20,40	9,52	320,98	569
	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
	Яблоко	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		588	24,95	26,38	80,93	710,78	
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 (огурец/помидор)	100	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
	Кондитерское изделие	31	2,17	3,66	23,99	133,86	
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399g
ИТОГО ЗА ОБЕД		869	25,41	20,62	152,9	864,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1457	50,36	47	233,83	1575,65	
День 13							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	224,8	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
	Апельсин	100	0,56	0,56	13,72	65,8	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		631	18,86	29,56	97,24	747,73	
ОБЕД	Птица, тушенная в соусе с овощами 12-18 лет	200	19,48	17,70	20,84	274,36	302/2
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	7,67	14,33	137,3	57
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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		888	30,16	26,34	133,77	849,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1519	49,02	55,9	231,01	1597,63	
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
	Яблоко	100	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		606	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 тушенная (гарнир)	180	4,54	5,45	15,88	130,77	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	100	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 плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399g
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
ИТОГО ЗА ОБЕД		998	28,72	29,75	126,79	858,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1604	58,67	61,16	224,67	1673,99	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		22246	758,7	773,13	3363,26	23560,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1589,00	54,19	55,22	240,23	1682,88	

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)	64,19	55,22	240,16	1682,55	
	Норма по СанПин	65,20	64,00	229,00	1632	

B1, мг	B2, 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