

ООО «ОБЩЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ»

ИНН 7024045162; КПП 702401001; ОГРН 1197031063976. Юр. адрес: 636000, Томская обл., г. Северск, ул. Калинин, д. 69, помещ. 1016

СОГЛАСОВАНО

Директор

« ____ »

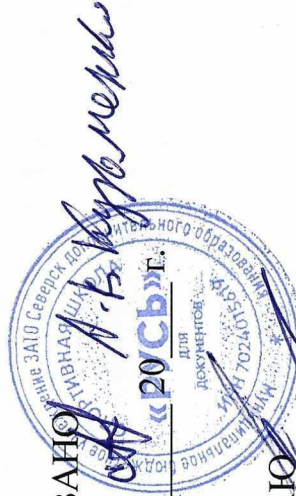
«20 Сб» г.

для
документов

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общественное питание»

А.В. Комиссаров



Примерное десятидневное меню для детей в лагерях дневного пребывания в период летних каникул

При составлении меню использовано:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, ДеЛипринт, 2007 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва ДеЛи плюс 2015 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Москва, Хлебпродинформ, 1996, г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, Санкт-Петербург, Профикс, 2004 г.
5. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьных образовательных учреждений, Москва .2010г.
6. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2012г.
7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, Москва, Де Ли принт, 2011.
8. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под.ред.М.П.Могильного ,2005г
9. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, Де Ли,2022.

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	3/11
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		16,39	16,44	90,87	575,25		18,04	18,60	100,27	638,50	
ОБЕД	Суп из овощей с курицей	211	2,84	4,02	11,40	96,00	261	4,83	4,12	14,25	117,00	99/07
	Котлета из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		33,45	32,52	128,60	934,00		35,44	32,62	131,45	955,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,84	48,96	219,47	1509,25		53,48	51,22	231,72	1593,50	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,84	7,76	28,67	208,00	255	7,30	9,70	35,83	260,00	182/07
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07

	Хлеб ржаной	50						50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб пшеничный							50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Итого завтрак:		15,82	16,75	79,15	531,00		50	21,03	19,19	109,81	698,00	
	ОБЕД												
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100		1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256		6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	100		14,10	5,70	4,40	126,40	402/22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180		9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200		0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50		3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50		3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого обед:		36,59	18,74	132,19	882,34			38,01	19,89	137,56	920,83	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		52,41	35,49	211,34	1413,34			59,04	39,08	247,37	1618,83	

День: 3

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	7,40	10,98	39,20	286,00	255	9,25	13,72	45,00	357,00	182/07
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,99	18,57	142,16	822,80		22,84	21,31	147,96	893,80	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07

	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	60,73	52,30	21,70	103,24	50,18	253,41	1886,00	
--	---------------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	---------	--

День: 5

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	7,30	11,62	31,20	254,00	255	9,10	14,52	39,00	317,00	182/07
	Яйцо вареное вкрутую	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	1 шт./40г	5,08	4,60	0,28	63,00	209/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого завтрак:		19,44	17,24	90,48	592,00		21,24	20,14	98,28	655,00	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Тефтели мясо-крупяные	110	7,91	17,98	9,33	231,00	110	7,91	17,98	9,33	231,00	188/223
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,00	16,50	66,12	200	0,00	0,00	16,50	66,12	ТК145
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	ГОСТ
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	ГОСТ
	Итого обед:		23,66	37,08	117,03	892,52		24,07	38,33	120,28	916,87	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		43,10	54,32	207,51	1484,52		45,31	58,47	218,56	1571,87	

День: 6

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
----------------------	--------------------------------	----------------------	--------------------------------

00'9881		14'552	81'85	58'62	04'5591	18'112	06'75	62'09	ЧАНД УЕ ОЛЕЗВ			
Прием пищи	Наименование блюда	порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	порции	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	Макаронные изделия , припущенные с сыром	205	13,11	13,60	85,01	417,00	205	13,11	13,60	85,01	417,00	204/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80	40	3,00	3,92	29,76	166,80	604/12
	Хлеб ржаной						50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,03	26,24	153,37	833,80		23,27	26,74	173,87	933,80	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной, курицей	211	3,47	4,83	6,68	86,00	261	3,57	6,05	8,18	103,00	88/07
	Биточки из птицы с соусом	110	15,20	14,40	12,20	245,00	110	15,20	14,40	12,20	245,00	ТТК№295
	Рис припущенный	180	4,32	12,65	47,16	318,00	180	4,32	12,65	47,16	318,00	305/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		31,28	32,88	136,84	959,00		31,38	34,10	138,34	976,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,31	59,12	290,21	1792,80		54,65	60,84	312,21	1909,80	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12лет и старше

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев крупы с маслом	205	7,24	9,24	38,00	263,00	255	9,06	11,55	47,50	328,00	182/07
	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	162,25	55	6,45	7,27	17,77	162,25	.3/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост

	Итого завтрак:		0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	206	5,32	4,36	15,38	122,54	256	6,30	5,43	19,23	151,43	102/07
	Зразы рубленые из курицы с соусом	120	10,10	18,10	13,59	258,00	120	10,10	18,10	13,59	258,00	294/331/07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,42	7,54	48,87	300,00	180	9,42	7,54	48,87	300,00	302/07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,80	127,00	200	0,08	0,00	21,80	127,00	349/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		32,57	31,12	145,92	1036,94		33,99	32,27	151,29	1075,43	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		49,57	48,15	237,19	1622,19		52,81	51,61	252,06	1725,68	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	6,63	8,65	37,60	253,00	255	8,28	10,81	47,00	316,25	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	200/13
	Горячий бутерброд	60	6,67	8,47	14,98	163,00	60	6,67	8,47	14,98	163,00	7/22
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		20,76	18,54	121,38	738,00		22,41	20,70	130,78	801,25	
ОБЕД	Рассольник Ленинградский	205	1,64	5,00	13,00	97,40	255	2,05	6,25	16,25	121,75	134/13
	Витамин рыбные с соусом	100	12,60	11,52	10,88	196,00	100	12,60	11,52	10,88	196,00	134/13/07

[illegible]

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	205	6,10	11,60	33,50	260,00	255	7,60	14,50	41,87	325,00	182/07
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376/07
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	75,00	10	0,10	8,20	0,10	75,00	41/10
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		13,26	20,82	92,60	610,00		14,76	23,72	100,97	675,00	
ОБЕД	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	100	1,10	0,20	3,80	24,00	71/07
	Борщ с капустой и картофелем, курицей	211	3,38	5,80	9,40	93,00	261	3,99	6,75	15,58	129,00	82/07
	Гуляш из птицы	100	29,40	9,00	8,00	201,00	100	29,40	9,00	8,00	201,00	401/07
	Макаронные изделия отварные	180	7,12	13,10	34,20	283,00	180	7,12	13,10	34,20	283,00	309/07
	Напиток из ягод замороженных	200	0,10	0,02	17,26	104,00	200	0,10	0,02	17,26	104,00	702/04
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост

	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		47,65	29,04	115,14	910,40		48,70	30,07	122,84	956,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,91	49,86	207,74	1520,40		63,46	53,79	223,81	1631,00	

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория с 12 лет и старше

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" вязкая	205	5,50	8,77	29,27	213,00	255	6,80	10,96	36,58	266,00	168/11
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	127,00	50	2,39	0,90	28,03	127,00	.2/22
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,00	200	3,60	2,67	29,20	155,00	379/07
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого завтрак:		18,48	13,34	130,50	710,00		19,78	15,53	137,81	763,00	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	206	3,58	2,56	16,60	107,00	256	5,81	3,00	20,45	135,00	103/07
	Шницель с соусом сметанным	100	6,55	19,77	8,04	236,00	100	6,55	19,77	8,04	236,00	182/222/22
	Пюре картофельное	155	3,10	9,35	19,13	173,00	185	3,90	14,50	22,96	239,00	312/07
	Сок	200	1,30	0,00	26,80	95,00	200	1,30	0,00	26,80	95,00	.25/11
	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,50	23,50	115,00	50	3,75	0,50	23,50	115,00	гост
	Хлеб ржаной	50	3,24	0,50	20,50	100,00	50	3,24	0,50	20,50	100,00	гост
	Итого обед:		21,52	32,68	114,57	826,00		24,55	38,27	122,25	920,00	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		40,00	46,02	245,07	1536,00		44,33	53,80	260,06	1683,00	