

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	200	32,72	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3н-2020
Итого за Завтрак		67,78	6,80	12,15	40,80	299,20		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	13,99	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,59	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		93,32	37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за день		161,11	44,71	30,29	181,23	1187,68		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	250	32,72	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,5	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	9,56	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		67,78	8,40	13,37	49,29	350,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	13,99	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,59	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептур 2011	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		93,32	43,07	22,04	158,48	1016,21		
Итого за День		161,11	51,47	35,41	207,77	1366,81		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	180	15,32	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	46,83	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-2г-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	100	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2г-2020
Итого за завтрак		80,75	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,32	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп-лапша домашняя	250	18,72	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макаронны отварные	180	6,47	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		80,37	32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за день		161,11	71,01	39,87	208,84	1420,43		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Картофельное пюре	200	15,32	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Курица отварная	120	46,83	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (отруец соленый)	100	5,94	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептур 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1Гн-2020
Итого за завтрак		80,75	46,31	11,37	61,63	542,15		

ОБЕД

Салат витаминный	100	10,32	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептур 2004	40
Сул-папша домашняя	300	18,72	3,16	6,17	15,05	128,28	Сборник рецептур 2020	66
Макаронны отварные	200	6,47	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептур 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептур 2011	348
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		80,37	35,01	35,55	170,90	1088,21		
Итого за день		161,11	81,32	46,92	232,53	1630,36		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	29,69	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	19,24	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за завтрак		68,97	25,79	34,00	32,80	547,36		

ОБЕД

Супл картофельный с мясными фрикадельками	250	16,72	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	200	65,40	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		92,14	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		161,11	64,18	57,49	121,70	1290,06		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	29,69	21,02	32,22	5,25	395,17	НИИ гигиены 2020	54-1о-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,40	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	19,24	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		68,97	30,00	40,42	33,85	626,34		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	16,72	10,67	7,91	16,2	191,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	65,40	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		92,14	45,27	28,81	96,75	851,27		
Итого за день		161,11	75,27	69,23	130,60	1477,61		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	150	17,59	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Фрукты (Апельсин)	180	36,00	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	19,94	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7гн-2020
Итого за Завтрак		80,17	7,80	5,50	42,20	259,30		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	5,62	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Пельмени на бульоне	200	60,63	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		80,94	37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		161,11	45,15	29,08	152,20	1072,14		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории ккал	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.			
Оладьи с джемом	200	17,59	14,10	14,40	84,90	525,90	Сборник рецептов 2013	52
Фрукты (Апельсин)	180	36,00	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Багет нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Какао с молоком	200	19,94	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		80,17	21,90	19,90	127,10	785,20		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	300	5,62	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Пельмени на бульоне	200	60,63	16,40	19,00	49,50	420,00	Сборник рецептов 2007	118, ТТК №5
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		80,94	43,49	28,82	123,80	939,43		
Итого за день		161,11	65,39	48,72	250,90	1724,63		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса		Цена	белки		жиры		углеводы		калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.	г.		г.	г.	г.	г.					
Макаронны отварные	180		6,47	5,00	5,30	35,00	208,00		НИИ гигиены 2020		54-11-2020	
Гуляш	120		33,77	14,40	16,60	3,20	222,10		Сборник рецептов 2004		179	
Овощи по сезону (огурец соленый)	60		9,90	0,66	0,12	2,28	13,20		Сборник рецептов 2015		70	
Батон нарезной	60		6,64	2,80	0,80	20,00	105,60		Сборник рецептов 2012		125	
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200		7,09	0,35	0,08	29,85	122,00		Сборник рецептов 2011		348	
Итого за Завтрак			63,87	23,21	22,90	90,33	670,90					

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60		9,60	0,80	2,70	4,60	45,60		НИИ гигиены 2020		54-13з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250		16,82	4,29	3,33	20,90	130,73		Сборник рецептов 2003		
Плов с курицей	200		61,01	27,30	7,90	34,70	318,80		НИИ гигиены 2020		54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200		5,81	0,60	0,00	22,70	93,20		НИИ гигиены 2020		54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30		2,00	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб. по орг. питания 2012		13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30		2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб. по орг. питания 2012		13003
Итого за Обед			97,24	41,29	15,03	122,60	798,33				
Итого за день			161,11	64,50	37,93	212,93	1469,23				

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Макаронны отварные	200	6,47	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1-2020
Гуляш	120	33,77	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	9,90	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	7,09	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		63,87	24,91	24,70	101,93	740,20		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	100	9,60	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	16,82	5,15	3,99	25,08	156,88	Сборник рецептов 2003	
Плов с курицей	250	61,01	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,81	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		97,24	49,48	19,49	138,44	934,88		
Итого за День		161,11	74,39	44,19	240,37	1675,08		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Р рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	200	26,91	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Ватрушка	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	6,02	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Багет нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за Завтрак		69,57	69,57	69,57	69,57	69,57		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Свекольник со сметаной	250	10,56	4,22	6,50	13,77	145,00	Сборник рецептов 2011	58
Рис отварной	180	14,87	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		75,65	37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за День		141,11	44,71	30,29	181,23	1187,68		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	26,91	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Ватрушка	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	6,02	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за Завтрак		69,57	69,57	69,57	69,57	69,57		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	7,31	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Свекольник со сметаной	300	10,56	4,22	6,50	13,77	145,00	Сборник рецептов 2011	58
Рис отварной	200	14,87	4,79	7,21	48,55	278,30	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	120	52,99	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8кн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннаяй	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории		Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	250	32,72	6,42	4,90	33,97	205,60		НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,86	4,68	6,00	0,00	72,73		НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Багон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60		Сборник рецептов 2012	125
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40		НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Итого за завтрак		62,78	38,83	8,95	53,55	458,33			

ОБЕД

Салат из моркови	60	9,40	0,90	2,70	26,30	52,90		Сборник рецептов 2004	40
Суп картофельный с клецками	250	4,28	5,75	4,00	26,20	123,77		НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Картофельное пюре	180	15,32	3,60	6,84	28,44	189,96		НИИ гигиены 2020	54-11-2020
Чахабили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00		Сборник рецептов 2004	491, ТТК №2
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40		НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60		Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		98,33	32,18	30,92	155,29	962,10			
Итого за День		161,11	71,01	39,87	208,84	1420,43			

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептур	НРецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	32,72	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,86	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Чай черный байховый с сахаром и лимоном	200	9,56	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		62,78	46,31	11,37	61,63	542,15		

ОБЕД

Салат из моркови	100	9,40	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептур 2004	40
Суп картофельный с клецками	300	4,28	5,75	4,00	26,20	123,77	НИИ гигиены 2020	54-6с-2020
Картофельное пюре	200	15,32	3,60	6,84	28,44	189,96	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чаххабили	120	59,31	4,90	8,50	4,02	115,00	Сборник рецептур 2004	491, ТТК №2
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		98,33	35,01	35,55	170,90	1088,21		
Итого за день		161,11	81,32	46,92	232,53	1630,36		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	150	19,54	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	12,62	4,68	6,00	0,00	72,73	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Кофейный напиток с молоком	200	27,48	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6гн-2020
Итого за завтрак		66,28	25,79	34,00	32,80	547,36		
ОБЕД								
Салат из капусты квашенной	60	8,67	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Рассольник "Ленинградский"	250	6,94	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тертая куриные с мясом	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Макароны отварные	180	6,47	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		94,83	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за День		161,11	64,18	57,49	121,70	1290,06		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	150	19,54	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Кондитерское изделие (Печенье)	20	12,62	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Кофейный напиток с молоком	200	27,48	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		66,28	30,00	40,42	33,85	626,34		
ОБЕД								
Салат из капусты квашенной	60	8,67	1,02	3,00	5,07	51,42	Сборник рецептов 2015	47
Рассольник "Ленинградский"	300	6,94	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели куриные с мясом	120	62,73	10,97	9,65	9,88	170	Сборник рецептов 2020	54-8м-2020, ТТК №9
Макароны отварные	200	6,47	6,00	6,36	42,00	249,60	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваннный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		94,83	45,27	28,81	96,75	851,27		
Итого за день		161,11	75,27	69,23	130,60	1477,61		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	200	29,69	5,79	9,8	26,14	205	Сборник рецептов 2005	210, ТТК №16
Сыр	180	13,40	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай с молоком	200	19,24	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7н-2020
Итого за Завтрак		68,97	7,80	5,50	42,20	259,30		

ОБЕД

Суп картофельный с фрикадельками	250	16,72	8,89	10,1	25,8	230,8	Сборник рецептов 2015	104, ТТК 17
Жаркое по домашнему	200	65,40	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черной байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пектеванный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		92,14	37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		161,11	45,15	29,08	152,20	1072,14		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18лет

День 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Омлет натуральный	200	29,69	5,79	9,8	26,14	205	Сборник рецептов 2005	210, ТТК №16
Сыр	180	13,40	7,02	5,80	0,00	109,10	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай с молоком	200	19,24	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		68,97	21,90	19,90	127,10	785,20		

ОБЕД

Суп картофельный с фрикадельками	300	16,72	8,89	10,1	25,8	230,8	Сборник рецептов 2015	104, ТТК 17
Жаркое по домашнему	250	65,40	14,10	15,80	25,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020, ТТК №10
Чай черный байховый с сахаром	200	6,02	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		92,14	43,49	28,82	123,80	939,43		
Итого за День		161,11	65,39	48,72	250,90	1724,63		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 7-10 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	200	61,01	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай с молоком	200	19,24	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		86,89	23,21	22,90	90,33	670,90		

ОБЕД

Пюре из бобовых	180	6,43	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Суп Полевой	250	6,27	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Курица отварная	120	46,83	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		74,22	41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за день		161,11	64,50	37,93	212,93	1469,23		

Десятидневное меню для питания обучающихся в школьном лагере с 11-18 лет

День 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	250	61,01	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Чай с молоком	200	19,24	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		86,89	24,91	24,70	101,93	740,20		

ОБЕД

Пюре из бобовых	180	6,43	13,31	6,69	34,19	249,00	Сборник рецептов 2011	199
Суп Поллевой	300	6,27	4,86	2,96	13,84	130,00	Сборник рецептов 2004	117, ТТК №8
Курица отварная	120	46,83	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	10,69	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		74,22	49,48	19,49	138,44	934,88		
Итого за день		161,11	74,39	44,19	240,37	1675,08		