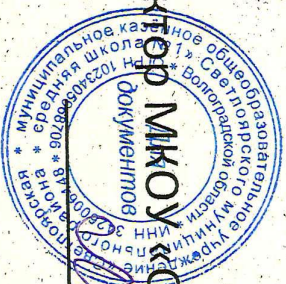


« Утверждаю»

Директор МКОУ «Светлоярской СШ №1»

Е.М. Лапунова

25 мая 2023 г



Десятидневное меню для питания

летнего пришкольного лагеря «Светлячок» в

МКОУ «Светлоярской СШ №1»

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	30,71	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	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Итого за Завтрак		64,53	6,80	12,15	40,80	299,20		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	9,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	15,08	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,28	8,20	6,50	42,80	262,50	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,28	0,60	0,00	22,70	93,20	НИИ гигиены 2020	54-7хн-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		85,48	37,91	18,14	140,43	888,48		
Итого за День		150,00	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 рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Каша рисовая молочная	250	30,71	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Булочка "Веснушка"	100	25,50	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		64,53	8,40	13,37	49,29	350,60		

ОБЕД

Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, огурец соленый, помидор соленый)	60	9,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	15,08	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,28	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Компот из смеси сухофруктов	200	5,28	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-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		85,48	43,07	22,04	158,48	1016,21		
Итого за день		150,00	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.	г.	ккал		
Картофельное пюре	180	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Курица отварная	120	45,05	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	9,00	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	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2н-2020
Итого за завтрак		82,70	38,83	8,95	53,55	458,33		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,47	0,90	2,70	26,30	52,90	Сборник рецептов 2004	40
Суп-лапша домашняя	250	5,33	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Макаронные отварные	180	7,11	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1Г-2020
Гуляш	120	34,38	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	6,01	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		67,30	32,18	30,92	155,29	962,10		
Итого за День		150,00	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 рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	ккал			
Картофельное пюре	200	16,26	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Курица отварная	120	45,05	38,55	2,85	1,35	185,85	НИИ гигиены 2020	54-2гм-2020
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	9,00	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	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		82,70	46,31	11,37	61,63	542,15		

ОБЕД

Салат витаминный	60	10,47	1,50	4,50	27,80	88,30	Сборник рецептов 2004	40
Суп-лапша домашняя	350	5,33	3,16	6,17	15,05	128,28	Сборник рецептов 2020	66
Макаронны отварные	200	7,11	6,70	7,10	46,60	277,33	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	34,38	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Компот из плодов или ягод сушеных (шиповник)	200	6,01	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		67,30	35,01	35,55	170,90	1088,21		
Итого за День		150,00	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.	ккал			
Омлет натуральный	200	30,28	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	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	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6тн-2020
Итого за завтрак		67,47	25,79	34,00	32,80	547,36		

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	16,67	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	56,11	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2тн-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		82,54	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		15,00	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	30,28	21,02	32,22	5,25	395,17	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,67	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	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за завтрак		67,47	30,00	40,42	33,85	626,34		
ОБЕД								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	16,67	10,67	7,91	16,2	191,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	56,11	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-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		82,53	45,27	28,81	96,75	851,27		
Итого за день		150,00	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 рецептур	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	150	19,95	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептур 2011	448
Фрукты (Апельсин)	180	24,75	0,4	0,4	9,8	47	Пром	
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептур 2012	125
Какао с молоком	200	16,22	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7н-2020
Итого за Завтрак		67,56	7,80	5,50	42,20	259,30		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	250	6,19	8,87	5,40	23,07	176,37	НИИ гигиены 2020	54-8с-2020
Картофельное пюре	180	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	42,47	16,28	11,28	6,43	192,57	НИИ гигиены 2020	54-10р-2020
Компот из ягод (смородина)	200	13,53	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-8хн-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		82,45	37,35	23,58	110,00	812,84		
Итого за день		150,00	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 г.	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
			г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с джемом	200	19,95	14,10	14,40	84,90	525,90	Сборник рецептов 2013	52
Фрукты (Апельсин)	180	24,75	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	16,22	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Итого за Завтрак		67,56	21,90	19,90	127,10	785,20		

ОБЕД

Суп картофельный с горохом	300	6,19	10,65	6,48	27,69	211,65	НИИ гигиены 2020	54-7с-2020
Картофельное пюре	200	16,26	4,10	7,60	31,60	211,10	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Рыба тушеная с овощами в томате	120	42,47	19,54	13,54	7,71	231,08	НИИ гигиены 2020	54-6р-2020
Компот из ягод (смородина)	200	13,53	0,30	0,10	8,40	35,40	НИИ гигиены 2020	54-1хн-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		82,45	43,49	28,82	123,80	19,95		
Итого за день		150,00	65,39	48,72	250,90	805,15		

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.	ккал		
Макароньы отварные	180	7,11	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Гуляш	120	34,38	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	15,00	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	6,01	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		69,14	23,21	22,90	90,33	670,90		

ОБЕД

Салат из свеклы отварной	60	6,00	0,80	2,70	4,60	45,60	НИИ гигиены 2020	54-13з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	6,10	4,29	3,33	20,90	130,73	Сборник рецептов 2003	
Плов с курицей	250	58,31	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	6,45	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
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		80,86	41,29	15,03	122,60	798,33		
Итого за День		150,00	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	7,11	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-11-2020
Гуляш	120	34,38	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Овощи по сезону (огурец соленый)	60	15,00	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	6,01	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
Итого за Завтрак		69,14	24,91	24,70	101,93	740,20		

ОБЕД

Салат из свежлы отварной	60	6,00	1,33	4,50	7,66	76,00	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп вермишелевый на мясном бульоне	300	6,10	5,15	3,99	25,08	156,88	Сборник рецептов 2003	
Плов с курицей	250	58,31	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	6,45	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
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		80,86	49,48	19,49	138,44	934,88		
Итого за день		150,00	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	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша манная молочная	200	25,22	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Ватрушка	100	30	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за Завтрак		67,61	8,49	12,21	43,65	318,30		

ОБЕД

Свекольник со сметаной	250	12,36	2,15	6,10	12,97	115,42	НИИ гигиены 2020	54-2с-2020
Каша рисовая рассыпчатая	180	11,67	3,60	5,40	36,40	208,70	НИИ гигиены 2020	54-6г-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	17,40	4,32	11,28	153,96	НИИ гигиены 2021	54-5м-2020
Компот из ягод (смородина)	200	13,53	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		82,40	32,35	17,02	117,45	763,68		
Итого за День		150,00	40,84	29,23	161,10	1081,98		

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.	ккал			
Каша манная молочная	250	25,22	8,21	4,96	37,12	225,9	НИИ гигиены 2020	54-7к-2020
Ватрушка	100	30,00	0,08	7,25	0,13	66,00	Пром	
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	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		67,61	8,59	12,21	43,95	319,50		

ОБЕД

Свекольник со сметаной	300	12,36	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Каша рисовая рассыпчатая	200	11,67	2,58	7,32	15,57	138,51	НИИ гигиены 2020	54-1с-2020
Котлеты из курицы	120	40,84	11,00	8,70	57,00	350,00	НИИ гигиены 2020	54-4г-2020
Компот из ягод (смородина)	200	13,53	19,33	4,80	12,53	171,10	НИИ гигиены 2021	54-4м-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеваный	30	2,00	0,60	0,00	22,70	93,20	Сборник рецептов 2011	54-1хн-2020
Хлеб пшеничный формовой белый 1 сорт	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб.по орг.питания 2012	13003
Итого за Обед		82,40	40,67	21,74	143,88	943,61		
Итого за день		150,00	49,26	33,95	187,83	1263,11		

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.			
Каша рисовая молочная	200	30,71	6,42	4,90	33,97	205,60	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за завтрак		59,22	14,20	11,70	60,67	411,47		

ОБЕД

Салат из моркови	60	7,75	0,60	6,10	4,30	74,40	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Суп картофельный с клецками	250	5,03	2,63	5,14	12,54	106,9	Сборник рецептов 2020	66
Картофельное пюре	180	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чахохбили	120	51,98	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванной	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		90,77	29,73	34,64	98,54	838,30		
Итого за День		150,00	43,93	46,34	159,21	1249,77		

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

День 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Каша рисовая молочная	250	30,71	8,02	6,12	42,46	257,00	НИИ гигиены 2020	54-9к-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-1з-2020
Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	8,32	0,30	0,00	6,70	27,60	НИИ гигиены 2020	54-3гн-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Итого за завтрак		59,22	15,80	12,92	69,16	462,87		

ОБЕД

Салат из моркови	60	7,75	0,60	6,10	4,30	74,40	НИИ гигиены 2020	54-11з-2020
Суп картофельный с клецками	300	5,03	3,16	6,17	15,05	128,28	Сборник рецептов 2020	66
Картофельное пюре	200	16,26	3,00	5,70	23,70	158,30	НИИ гигиены 2020	54-11г-2020
Чахохбили	120	51,98	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,35	0,08	29,85	122,00	Сборник рецептов 2011	348
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		90,77	30,41	35,75	124,50	955,28		
Итого за день		150,00	46,21	48,67	193,66	1418,15		

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 молоком стуженным	150	22,20	9,40	9,60	56,60	350,60	Сборник рецептов 2011	448
Кофейный напиток с молоком	200	23,25	4,60	4,30	12,40	106,70	НИИ гигиены 2020	54-7н-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Кондитерские изделия (Зефир)	55	16,70	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Итого за завтрак		68,79	20,80	32,70	154,00	684,90		

ОБЕД

Салат из квашенной капусты	60	8,07	1,20	0,10	2,00	15,30	Сборник рецептов	45
Рассольник «Ленинградский»	250	8,08	1,50	1,90	13,20	76,70	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тефтели куриные с рисом	120	43,85	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	180	11,46	5,00	5,30	35,00	208,00	НИИ гигиены 2020	54-1г-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-2гн-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		81,21	27,77	18,05	114,88	746,60		
		150,00	48,57	50,75	268,88	1431,50		

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

День 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса	Цена	белки	жиры	углеводы	калории	Сборник рецептов	№Рецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Оладьи с молоком стученным	200	22,20	21,02	32,22	5,25	395,17	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Кофейный напиток с молоком	200	23,25	4,68	6,00	0,00	72,67	НИИ гигиены 2020	54-13-2020
Батон нарезной	60	6,64	2,80	0,80	20,00	105,60	Сборник рецептов 2012	125
Кондитерские изделия (Зефир)	55	16,70	4,00	18,00	65,00	122,00	Пром	
Итого за завтрак		68,79	32,50	57,02	90,25	695,44		
ОБЕД								
Салат из квашенной капусты	60	8,07	1,20	0,10	2,00	15,30	Сборник рецептов	45
Рассольник «Ленинградский»	300	8,08	1,80	2,40	16,00	92,90	НИИ гигиены 2020	54-15с-2020
Тертые куриные с рисом	120	43,85	10,97	9,65	9,88	170	НИИ гигиены 2020	54-16м-2020
Макароны отварные	200	11,46	25,50	19,80	25,75	382,87	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1н-2020
Хлеб ржано-пшеничный пеклеванная	30	2,00	6,50	0,80	33,80	177,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Хлеб пшеничный формовой белый 1 со	30	2,00	2,40	0,30	14,60	72,60	Треб. по орг. питания 2012	13003
Итого за Обед		81,21	45,57	30,55	90,43	829,47		
Итого за день		150,00	78,07	87,57	180,68	1524,91		

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.	ккал			
Омлет натуральный	200	30,28	16,81	25,8	4,2	316,13	НИИ гигиены 2020	54-10-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	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	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6пн-2020
Итого за завтрак		67,47	25,79	34,00	32,80	547,36		

ОБЕД

Сул картофельный с мясными фрикадельками	250	16,67	8,89	6,59	13,5	159,8	Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	56,11	20,40	15,80	20,60	306,30	НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,20	0,00	6,40	26,40	НИИ гигиены 2020	54-1пн-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		82,53	38,39	23,49	88,90	742,70		
Итого за день		150,00	64,18	57,49	121,70	1290,06		

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.	г.	г.	г.	г.	ккал					
Омлет натуральный	250	30,28	21,02	32,22	5,25	395,17		НИИ гигиены 2020	54-10-2020					
Сыр твердых сортов в нарезке	20	13,55	4,68	6,00	0,00	72,67		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	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90		НИИ гигиены 2020	54-1гн-2020					
Итого за завтрак		67,47	30,00	40,42	33,85	626,34								

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	16,67	10,67	7,91	16,2	191,8		Сборник рецептов 2011	104
Жаркое по-домашнему	250	56,11	25,50	19,80	25,75	382,87		НИИ гигиены 2020	54-9м-2020
Чай черный байховый с сахаром	200	5,75	0,35	0,08	29,85	122,00		Сборник рецептов 2011	348
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		82,53	45,42	28,89	120,20	946,87			
Итого за день		150,00	75,42	69,31	154,05	1573,21			

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	Нерецептуры
	г.		г.	г.	г.	ккал		
Плов с курицей	200	58,31	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 черный байховый с молоком и сахаром	200	17,00	1,50	1,40	8,60	52,90	НИИ гигиены 2020	54-6н-2020
Итого за Завтрак		81,95	31,60	10,10	63,30	477,30		

ОБЕД

Суп "Полховой"	250	7,04	2,86	2,96	13,84	254,00	Сборник рецептов, 2004	117
Пюре из бобовых	180	5,50	27,30	7,90	34,70	318,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Курица отварная	120	45,05	32,17	2,33	1,17	154,83	НИИ гигиены 2020	54-21м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	6,45	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
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		68,04	71,23	14,29	112,11	1030,83		
Итого за день		150,00	102,83	24,39	175,41	1508,13		

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	200	58,31	6,70	7,10	46,60	277,30	НИИ гигиены 2020	54-1-2020
Батон нарезной	120	6,64	14,40	16,60	3,20	222,10	Сборник рецептов 2004	179
Чай черный байховый с молоком и сахаром	60	17,00	0,66	0,12	2,28	13,20	Сборник рецептов 2015	70
Итого за Завтрак		81,95	21,76	23,82	52,08	512,60		

ОБЕД

Суп "Полвеи"	300	7,04	4,00	4,15	19,37	356,00	Сборник рецептов 2004	117
Пюре из бобовых	200	5,50	5,15	3,99	25,08	156,88	Сборник рецептов 2003	
Курица отварная	120	45,05	34,10	9,90	43,30	398,80	НИИ гигиены 2020	54-12м-2020
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	6,45	0,00	0,00	14,00	53,00	Сборник рецептов 2013	1096
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		68,04	52,15	19,14	150,15	1214,88		
Итого за день		150,00	73,91	42,96	202,23	1727,48		