

СОГЛАСОВАНО:

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

А.А. Колеснико

Александр Лебов
Василий Андреевич Шмаков
А.А. Колеснико



**ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧЕНИКОВ
В ЛАГЕРЕ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ**

Красногвардейского района

(возрастная категория 7-11 лет)

СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
СанПиН 2.4.4.2599-10 для лагерей с дневным пребыванием

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях

/М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2015.-544 с.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
обучающихся образовательных организаций

/Н.Г.Онищенко., В.А.Тутельян- Сборник технических нормативов
ФГАУ НИЦД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,
биотехнологии и безопасности пищи., 2022-698 с.

2024 г

День: 1 – понедельник

Неделя: первая

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Овощи натуральные (по сезону) свежие, соленые или квашеные	60	0,7	0,06	2,1	12,0
06	Паста сливочная с курицей	230	17,4	20,41	31,4	379,1
77	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
РБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
РБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
38	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	655	23,43	21,39	87,0	638,3
ОБЕД						
1	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
52	Суп «Харчо»	200	4,87	6,84	1,95	87,8
99	Фрикассе из курицы	100	14,4	6,1	9,8	152,3
71	Каша рассыпчатая гречневая	155	8,57	9,25	38,61	271,3
42	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	820	36,1	23,21	125,64	859,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1475	59,53	44,6	212,64	1497,9

День: 2 – вторник

Неделя: первая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,62	3,63	1,29	40,3
7	Омлет натуральный с помидором	151	11,18	19,27	3,37	231,7
7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Б	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
8	Плоды свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	551	15,81	23,29	59,96	518,2
ОБЕД						
2	Капуста квашеная с луком	60	1,02	3,0	5,0	51,42
8	Суп «Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4
4	Картофель отварной с зеленью	155	2,98	5,85	20,65	155
4	Котлеты домашние запеченные	100	12,1	23,2	9,15	293,5
2	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	820	34,64	76,52	120,64	1342,32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1371	50,45	99,81	180,6	1860,52

День: 3-среда

Неделя: первая

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
337	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
9	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
Б	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
8	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
Б	Кондитерские изделия	25	1,88	2,5	18,6	104,3
	Итого за завтрак:	515	27,75	19,78	124,4	792,2
ОБЕД						
9	Салат из помидор с растительным маслом	60	0,66	3,67	2,71	46,6
1	Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64
1	Плов из птицы	200	18,01	8,95	36,4	298,6
2	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	775	27,67	17,43	116,83	744,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1290	55,42	37,21	241,23	1536,4

День: 4 - четверг

Неделя: первая

п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Суп молочный	200	4,38	3,8	14,37	120
	Блинчики с фруктовым фаршем	70	3,45	1,84	16,2	122
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	570	14,03	11,04	48,77	391
ОБЕД						
	Салат из зеленого горошка	60	1,5	4,42	1,71	52,7
	Рассольник по-домашнему со сметаной	200/10	1,67	4,07	10,2	91,6
	Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,2	17,38	2,56	225
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	830	31,6	32,74	118,94	906,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1400	45,63	43,78	167,71	1297,5

День: 5 – пятница

Неделя: первая

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
73	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9,04	13,44	40,16	318
12	Пицца школьная	80	8,07	8,9	21,0	202,4
39	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
38	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	590	18,34	22,61	115,06	751,1
ОБЕД						
00	Салат из редиса и свежих огурцов	60	0,67	3,94	2,79	52,42
36	Суп «Бразильский»	200	2,55	5,39	7,34	94,1
04	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,9	216,7
71	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
38	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
РБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
РБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4
	Итого за обед:	840	30,67	29,78	148,73	992,22
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1430	49,01	52,39	263,79	1743,32

День: 6-понедельник

Неделя: вторая

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
1	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
8	Омлет натуральный с сыром запеченный	130	15,5	25,5	2,21	301,1
*Б	Кукуруза (дополнительный гарнир)	20	0,46	0,24	2,86	13,4
*7	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
*Б	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
*8	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	550	20,25	26,48	52,45	531,4
ОБЕД						
1	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,02	1,1	33,6
*7	Щи «Новгородские» со сметаной	200/10	1,41	3,96	6,32	71,8
331	Запеканка картофельная с мясом	200/30	23,43	30,3	29,41	472,33
12	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
*Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
*Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	805	32,94	38,18	109,83	912,73
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1355	53,19	64,66	162,28	1444,13

День: 7 – вторник

Неделя: вторая

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	6,11	10,72	32,38	251
179	Оладьи с джемом	85	6,48	6,24	36,29	227
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6
*РБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
338	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	635	20,57	20,87	126,37	780,8
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
283	Суп-лапша домашняя	200	6,75	9,53	9,4	159,2
524	Голубцы ленивые со сметаной	200/10	13,05	10,93	21,86	237,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
*РБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
*РБ	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	775	28,06	21,48	106,54	745
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1410	48,63	42,35	232,91	1525,8

День: 8- среда
Неделя: вторая

п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
37	Запеканка из творога	150	21,92	16,58	42	405
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,4	102
3	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
3	Кондитерские изделия	40	3,0	4,0	29,8	166,8
	Итого за завтрак:	530	34,22	26,18	110,1	815,5
ОБЕД						
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40
	Суп рыбный	200	4,6	7,0	6,8	105,8
	Пюре картофельное	155	3,16	4,96	21,1	141,8
	Чахохбили из кур	100	7,2	9,4	3,8	127,6
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
3	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
3	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	820	23,01	25,87	106,1	750,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1350	57,23	52,05	216,2	1565,7

День: 9 - четверг
Неделя: вторая

п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
3	Каша вязкая молочная	210	9,04	13,44	40,16	318
18	Гамбургер школьный	100	10,5	11,35	26,06	249,5
6	Кисель из citrusовых	200	0,39	0,1	30,15	140,8
8	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	Итого за завтрак:	610	20,33	24,89	106,17	755,3
ОБЕД						
	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
1	Борщ «Краснодарский» со сметаной	200/10	1,4	3,91	4,72	64
0	Ризотто	150	15,1	10,3	18,2	224,6
1	Фишболы	100	13,9	11,72	19,9	240
8	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2
Б	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
Б	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	825	39,34	27,23	111	850,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1435	59,67	52,12	217,17	1605,7

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
	Салат из моркови по-корейски	60	0,63	0,1	5,11	23,94
	Паста «Болоньезе»	200	15,2	86,8	44,2	341,6
	Лимонад	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Фрукты свежие (апельсины)	100	0,78	0,17	20,0	89,5
	Итого за завтрак:	560	17,06	87,17	103,21	596,24
ОБЕД						
	Салат зеленый с огурцом и растительным маслом	60	0,45	3,61	1,4	40
	Суп «Кубанский»	200	10,94	43,57	12,84	507,4
	Макаронные изделия отварные	155	5,63	5,97	31,47	202,2
	Шницель рубленый из птицы	100	15,17	23,82	15,83	337,9
	Компот из свежих плодов	200	0,0	0,0	27,9	114,6
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
	Хлеб ржаной	45	3,0	0,5	15,0	78,3
	Итого за обед:	820	39,79	77,87	134,54	1422,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :	1380	56,85	162,04	237,75	2018,74