

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 лет старше В ЛАГЕРЕ ШКОЛ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ**

Утверждаю: директор ООО "ШБС № 11"

Согласовано:

Т.И.Зубрицкая



1 день (1 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05
тгк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,58	30,99	129,86	918,68
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,76

2 день (2 июня, Вт); 11 день (16 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ттк 512	Пудинг из творога с рисом со сгущ мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		20,50	22,22	84,50	635,80
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	10,60	4,68	202,74
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79
ттк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный с отрубями	40	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,83	33,27	126,99	900,26
	Итого за день		53,33	55,49	211,49	1536,06

3 день (3 июня Ср); 12 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50
	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25
ттк 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1497,69

4 день (4 июня Чт); 13 день (18 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
тгк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		30,77	30,47	126,68	899,00
	Итого за день		48,42	50,26	213,46	1497,24

5 день (5 июня Пт); 14 день (19 июня Пт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гренками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59
332/1994	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14
ттк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
-	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02

6 день (8 июня Пн); 15 день (22 июня Пн)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,02	22,08	88,01	619,61
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,58	36,13	220,73
тгк 398	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	19,68	70,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		31,61	31,37	126,26	899,00
	Итого за день		52,63	53,45	214,27	1518,61

7 день (9 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
	Оладьи с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06
	Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
151/1994	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10
ттк 605	Печень по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01
472/1994	Картофельное пюре/капуста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79
ттк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,11	31,64	129,76	898,00
	Итого за день		50,79	54,37	219,49	1508,13

8 день (10 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молоко)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34
тгк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,00	30,85	129,96	901,63
	Итого за день		51,45	53,09	222,78	1509,82

9 день (11 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ттк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68
	Итого за прием		22,33	21,90	84,08	603,75
Обед						
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250	17,5	17,64	30,89	369,56
ттк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,20	30,85	128,29	901,51
	Итого за день		52,53	52,75	212,37	1505,27

10 день (15 июня 11г):

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
ттк 562	Блины классические со сгущенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30
Обед						
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92
128/1994	Рассольник Домашний с мясом со сметаной	250/10/10	6,75	12,21	41,27	269,49
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83
ттк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,03	23,24	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,28	28,88	126,16	900,01
	Итого за день		49,13	51,53	211,23	1541,31
	Итого за 10 дней		513,89	529,91	2150,18	15230,49
	Итого за 1 день		51,39	52,99	215,02	1523,05

НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания

ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г) С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
Хлеб ржаной	80	40	35,00	50	25	50	25	50	50	25	25	25	25
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	98	80	50	75	95	95	80	80	60	80
Мука пшеничная	15	7,5	4,86		5	2,2	5	6	11	14,4	5		
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	50	18,7	44	47	44,4	40		50	61	55
Макаронные изделия	15	7,5	19,10	53		20			53		65		
Картофель	187	93,5	104,76	113	183,6		140	148	30	128	50	20	235
Овощи свежие	280	140	146,45	80	186,5	70	130	176	225	110	138	210	139
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	120	124		124	124	100		124	165	165
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	20				20		20		10	20
Соки, напитки вит	200	100	40,00			200			200				
Мясо жилованное	70	35	41	74	16		90		90		16		127
Курица (филе)	35	17,5	21,92			96				19,2		104	
Рыба	58	29	29,45	31,2	83,3			116			64		
Субпродукты	30	15	13,35							133,5			
Молоко	300	150	170,79	259,8	133,7	182	236	283	100,8	215,6	115	39	143
Кисломолочная продукция	150	75	25,00			125						125	
Творог	50	25	28,63		98,8					187,5			
Сыр	10	5	7,30	12			15		15		10	21	
Сметана	10	5	5,91		12,6			10	10	6,5		10	10
Масло сливочное	30	15	16,15	26	10	16,5	20	20	25	12	17	5	10
Масло растительное	15	7,5	8,59	9,5	10	8	4,8	7,6	10	9	9	9	9
Яйцо	40	20	36,80		10	152				2		104	100
Сахар	30	15	25,80	30	30	15	26	30	15	30	30	26	26
Чай	1	0,5	0,60		1	1		1	1	1	1		
Какао, кофейн напиток	1,2	0,6	0,80	4			4						
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
белки	85	42,5	51,41	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45	52,53	50,23
жиры	87	43,5	52,93	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09	52,75	52,92
углеводы	369	184,5	215,95	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78	212,37	215,14
энерг ценн.	2585	1292,5	1520,73	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8	1505,3	1542,7