



Утверждаю:

Председатель СПОСПК "Эдем"

Шурнина А.А.

Примерное семидневное меню для организации сбалансированного питания детей в оздоровительных осенних лагерях с дневным прибыванием детей без сна в период каникул на 2023г.

№ рецептур	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, в гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День 1 - завтрак</b>						
№175	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	12,09	13,28	15,97	231,76
№209	Яйцо отварное	40	6,6	6,1	0,3	80
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>22,7</b>	<b>20,09</b>	<b>66,6</b>	<b>571,82</b>
<b>День 1 - 2ой завтрак</b>						
	Кондитерское изделие	50	4,22	1,12	26,4	138,6
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,22</b>	<b>1,12</b>	<b>64,4</b>	<b>215,4</b>
<b>День 1 - обед</b>						
№45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	18,645	105,75
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметан	250/15/10	7,02	8,2	18,95	191,3
№312	Пюре картофельное	150	3,43	7,1	21,1	146
№279	Куриная грудка в сметанном соусе	50/50	10,2	12,36	17,3	221
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,5	23,5	108,5
№359	Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
	<b>Итого за обед:</b>		<b>24,28</b>	<b>31,71</b>	<b>115,195</b>	<b>837,85</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,2</b>	<b>52,92</b>	<b>246,195</b>	<b>1625,07</b>

	<b>День 2 - завтрак</b>					
№175	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	8,48	13,28	16,01	224,28
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№219	Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>20,98</b>	<b>21,43</b>	<b>61,55</b>	<b>547,34</b>
	<b>День 2 - 2-ой завтрак</b>					
	Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,25</b>	<b>2,82</b>	<b>59,3</b>	<b>215,4</b>
	<b>День 2 - обед</b>					
№49	Салат "Витаминный"	60	0,7	2,9	13,3	52,08
№101	Суп картофельный с крупой (гречневый) на мкб	250/15	7,38	7,5	23,5	188
№ 259	Жаркое по - домашнему из говядины	200	13,18	14,8	45	328,32
	Хлеб ржано пшеничный	60	4,7	3,2	27,6	158
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,13</b>	<b>28,57</b>	<b>128,58</b>	<b>803,2</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,36</b>	<b>52,82</b>	<b>249,43</b>	<b>1565,94</b>
	<b>День 3 - завтрак</b>					
№15	Сыр	30	6,9	10,3	1,04	124,46
№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
№294	Котлета куриная	90	10,5	11,31	6,58	170,11
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,931</b>	<b>28,305</b>	<b>76,615</b>	<b>652,33</b>
	<b>День 3 - 2ой завтрак</b>					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	1,28	1,12	26,4	138,6
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>1,28</b>	<b>1,12</b>	<b>64,4</b>	<b>215,4</b>
	<b>День 3 - обед</b>					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14

№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	7,99	23,09	184
№304	Рис отварной	150	3,834	5,42	31,6	210
№229	Рыба припущенная с овощами в сметанном соусе	90/30	9,33	6,33	10,2	135,09
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,364</b>	<b>23,3</b>	<b>90,67</b>	<b>722,12</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,575</b>	<b>52,725</b>	<b>231,685</b>	<b>1589,85</b>
	<b>День 4 - завтрак</b>					
№210	Омлет натуральный	150/5	9,88	8,95	11,16	203,5
№401	Оладьи с повидлом	80/20	5,04	8,89	41,85	267,57
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	46,88
№359	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,44</b>	<b>18</b>	<b>98,79</b>	<b>635,95</b>
	<b>День 4 - 2ой завтрак</b>					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
	<b>День 4 - обед</b>					
№20	Салат из свежих огурцов	100	0,66	6,08	1,8	65
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями на мкб со сметаной	250/15/10	8,36	6,33	27,44	200
№	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,41	7,6	22,1	137,44
№	Гуляш из говядины с соусом	50/50	10,5	7,11	13,2	161,76
	Хлеб ржано пшеничный	60	3	0,6	27	132
№359	Чай с сахаром и яблоками	200	0,2	0,5	15,7	65,3
	<b>Итого за обед:</b>		<b>39,63</b>	<b>34,3</b>	<b>91,54</b>	<b>761,5</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,59</b>	<b>52,64</b>	<b>243,03</b>	<b>1578,25</b>
	<b>День 5 - завтрак</b>					
№24	Салат из свежих овощей	60	0,43	3,42	3,84	54,49



№321,312	Гарнир сложный	150	5,01	4,8	23,43	156,96
№279	Тефтели мясные	90	15,01	12,06	16,1	232,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
№377	Чай с лимоном	200/15/7	0,45	0,05	15,95	62,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,94</b>	<b>20,65</b>	<b>79</b>	<b>601,39</b>
	<b>День 5 - 2-ой завтрак</b>					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
	<b>День 5 - обед</b>					
№45	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,75	9,4	111
№108	Суп картофельный с клецками на мкб со сметаной	250/15/10	6,59	7,62	24,45	232
№321	Плов из птицы	200	15,95	19,9	38,9	398,5
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	0,5	22,5	110
№342	Компот из свежих фруктов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	<b>Итого за обед:</b>		<b>26,76</b>	<b>33,94</b>	<b>114,43</b>	<b>928,3</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>54,93</b>	<b>246,13</b>	<b>1710,49</b>
	<b>День 6 - завтрак</b>					
№223	Запеканка из творога со сгущенкой	80/20	12,71	8,69	11,64	172,7
№181	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/10	9,15	13,31	29,2	265,89
№376	Чай с сахаром	200/15	0,021	0,005	14,975	60
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,66
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>24,921</b>	<b>22,325</b>	<b>75,495</b>	<b>593,25</b>
	<b>День 6 - 2ой завтрак</b>					
№338	Фрукт	200	0,52	0,34	14,7	104
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,52</b>	<b>0,34</b>	<b>52,7</b>	<b>180,8</b>
	<b>День 6 - обед</b>					
№15	Сыр	15	3,9	3,97	0,52	54,75
№88	Щи из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	250/15/10	7,5	8,5	18,2	155,7

№203	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,47	6,37	34,34	204
№268	Котлета из говядины	90	9,13	12,9	12,16	201,26
	Хлеб ржано пшеничный	50	2,5	3,2	23,5	108,5
№349	Компот из сухофруктов	200	0,54	0	17,58	70,53
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,04</b>	<b>34,94</b>	<b>106,3</b>	<b>794,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,481</b>	<b>57,605</b>	<b>234,495</b>	<b>1568,79</b>
	<b>День 7-завтрак</b>					
№219	Сырники из творога	50/20	9,26	6,33	10,16	164
№173	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/10	8,88	5,99	22,87	180,91
№377	Чай с сахаром и курагой	200/15/7	0,2	1,5	15,7	65,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76
№14	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,28	132,4
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,58</b>	<b>28,64</b>	<b>68,69</b>	<b>636,37</b>
	<b>День 7 - 2ой завтрак</b>					
№389	Сок	200	0	0	38	76,8
	Кондитерское изделие	50	4,25	2,82	21,3	138,6
	<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>4,25</b>	<b>2,82</b>	<b>59,3</b>	<b>215,4</b>
	<b>День 7 - обед</b>					
№ 23	Помидоры свежие с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14
№102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на мкб	250/15	6,49	6,24	15,87	153,6
ТТК №50	Жаркое из птицы	200	15,3	16,9	27,5	323,3
	Хлеб ржано пшеничный	60	3	0,6	28,2	130,2
№359	Кисель ягодный	200	0	0	35,94	118
	<b>Итого за обед:</b>		<b>25,45</b>	<b>23,86</b>	<b>109,79</b>	<b>739,1</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,28</b>	<b>55,32</b>	<b>237,78</b>	<b>1590,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:</b>		<b>372,706</b>	<b>378,96</b>	<b>1688,745</b>	<b>11229,26</b>
	<b>СРЕДНИЕ ДАННЫЕ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>53,24</b>	<b>54,13</b>	<b>241,24</b>	<b>1604,18</b>