

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор ИВУИ с/ш - Заветьево
Бориса Г.И.Ю. Бурцева



«д» август 2015 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «Тверской комбинат
школьного и детского питания»
С.Е. Лавренова
20 года.

10 дневное меню завтраков и обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛОЛ (летнем оздоровительном лагере) с дневным пребыванием

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Де Ли плюс, 2015 года

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рецептуры | Приём пищи. Наименование блюда | Масса порции (грамм) | Пищевые вещества (г.) | | | | Энергетическая ценность (ккалл.) |
|------------------------------|---|----------------------|-----------------------|--------------|---------------|----------------|----------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| ДЕНЬ №1 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 13,94 | 24,82 | 2,64 | 289,65 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 | |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 570 | 19,04 | 27,07 | 52,50 | 536,35 | |
| День №1 ОБЕД | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежих овощей с растительным маслом | 60 | 0,08 | 3,00 | 4,80 | 50,10 | |
| 96 | Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне | 200 | 2,30 | 4,20 | 9,60 | 113,80 | |
| 309 | Сосиска отварная с соусом томатным (60/30) | 90 | 9,90 | 21,51 | 0,34 | 234,50 | |
| 342 | Макаронные изделия со сливочным маслом | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | |
| | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,10 | 103,14 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 710 | 19,34 | 33,84 | 74,09 | 711,99 | |
| ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ: | | 1280 | 38,38 | 60,91 | 126,59 | 1248,34 | |
| ДЕНЬ №2 ЗАВТРАК | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200 | 15,48 | 27,58 | 45,58 | 321,83 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 7 | 28,6 | |
| б/н | Батон нарезной | 40 | 3 | 1,16 | 20,36 | 105,6 | |
| 338 | Фрукты в ассортименте | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 590 | 19,18 | 29,36 | 87,64 | 526,53 | |
| ДЕНЬ №2 ОБЕД | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной с маслом растительным | 60 | 0,84 | 6,02 | 5,40 | 75,06 | |
| 99 | Суп из овощей на курином бульоне | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,60 | 79,60 | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 21,13 | 13,13 | 45,87 | 386,13 | |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 | |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,51 | 70,14 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | |
| ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | | 770 | 26,99 | 24,47 | 89,18 | 681,53 | |
| ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ: | | 1360 | 46,17 | 53,83 | 176,82 | 1208,06 | |
| ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК | | | | | | | |

| ДЕНЬ 5 ОБЕД | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|--|--|
| 52 | Салат из свежлы с растительным маслом | 60 | 0,08 | 3,00 | 4,80 | 50,10 | | | |
| 99 | Суп овощной на курином бульоне | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,30 | 76,20 | | | |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом свинины | 240 | 16,86 | 40,44 | 22,68 | 525,24 | | | |
| 349 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 | | | |
| | Хлеб пшеничный (батон) | 30 | 2,25 | 0,84 | 15,51 | 70,14 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | | | |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 21,96 | 48,76 | 65,09 | 792,28 | | | |
| | ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ | 1340 | 38,52 | 65,66 | 139,56 | 1314,62 | | | |
| ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| 173 | Каша вязкая молочная пшеница | 250 | 8,62 | 13,25 | 76,97 | 426,12 | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | | | |
| б/н | Батон нарезной | 50 | 3,75 | 1,26 | 22,13 | 132 | | | |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 500 | 16,45 | 18,05 | 116,68 | 676,72 | | | |
| ДЕНЬ 6 ОБЕД | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,70 | 0,06 | 7,90 | 49,02 | | | |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,29 | | | |
| 255 | Печень по-строгановски (50/40) | 90 | 14,04 | 10,20 | 3,20 | 139,90 | | | |
| 304 | Рис отварной | 170 | 4,14 | 6,50 | 41,57 | 237,66 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,02 | 7,00 | 28,60 | | | |
| | Батон нарезной | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 | | | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 0,90 | 0,30 | 5,20 | 28,00 | | | |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 760 | 26,95 | 22,55 | 91,07 | 678,23 | | | |
| | ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ | 1340 | 38,52 | 65,66 | 139,56 | 1314,62 | | | |
| ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| 278 | Тефтели из птицы с соусом | 90 | 6,65 | 7,37 | 8,77 | 128,46 | | | |
| 302 | Рис отварной | 200 | 4,87 | 7,15 | 48,91 | 279,6 | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0,02 | 7 | 28,6 | | | |
| б/н | Хлеб ржаной | 30 | 1,4 | 0,47 | 7,8 | 42 | | | |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 520 | 13,02 | 15,01 | 72,48 | 478,66 | | | |
| ДЕНЬ 7 ОБЕД | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежлы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 3 | 4,8 | 50,1 | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2,1 | 4,12 | 6,32 | 99,8 | | | |
| 234 | Котлета или биточек рыбные | 50 | 6,59 | 4,95 | 8,50 | 105,80 | | | |
| 329 | Соус красный | 40 | 1,44 | 4,52 | 4,96 | 66,36 | | | |
| 312 | Картофельное пюре | 190 | 3,80 | 6,08 | 25,89 | 173,85 | | | |
| 342 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,10 | 103,14 | | | |

| б/н | Батон нарезной | | | | | | | | |
|-------|--|------|-------|-------|--------|---------|--|--|--|
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 500 | 3,75 | 1,26 | 22,13 | 132 | | | |
| | ДЕНЬ 10 ОБЕД | | | | | | | | |
| 45/47 | | | | | | | | | |
| 102 | Салат из свежей капусты или квашеной | 60 | 0,07 | 1,90 | 4,50 | 36,24 | | | |
| 297 | Суп картофельный с бобовыми (на курином бульоне) | 200 | 5,49 | 5,27 | 16,54 | 148,29 | | | |
| 304 | Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (50/40) | 90 | 8,70 | 11,20 | 8,70 | 171,90 | | | |
| 388 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,74 | 36,68 | 209,70 | | | |
| | Напиток из шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 36,68 | 79,38 | | | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,40 | 0,47 | 7,80 | 42,00 | | | |
| | ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ: | 710 | 19,92 | 24,83 | 110,9 | 687,51 | | | |
| | ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ | 1210 | 36,67 | 43,38 | 203,49 | 1309,24 | | | |