

Примерное 10-дневное меню для организации горячего питания находящихся в лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул Калужской области на 2025г

Прием пищи, наименовние блюда	Масса порций		Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
	7-11 лет	от 12 лет	Б	Ж	У		В1	Е	С	Ca	Fe
1 День											
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220/10	250/10	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Итого завтрак:	482	512	11,72	8,95	79,79	446,59	0,187	1,532	1,725	182,9	1,98
Обед											
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Рассольнк "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Кондитерское изделие	50	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21
Итого обед:	910	990	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13
Итого день:	1392	1502	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13
2 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	120	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,2600	67,61	1,42
Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Кондитерское изделие	20	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004
Итого завтрак:	542	572	8,17	12,17	17,02	476,24	0,035	0,702	0,26	73,01	2,22
Обед											
Помидор свежий	60	100	0,44	0,1	1,35	8,06	0,05	3	13,4000	17	0,7
Суп с вермишелью и мясом птицы	250/10	250/10	5,01	8,53	9,7	135,61	0,058	3,29	1,1700	30,7	1,16
Биточек рыбный	90	100	11,57	12,6	9	195,68	0,06	1,1	0,0000	37	2,81
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41
Соус молочный	30	30	1	1,86	1,9	28,34	0,01	0,036	0,2000	33,63	0,8
Напиток фруктовый	200	200	0,3	0,2	14,2	59,8	0,01	0,1	3,3000	13,5	1,16
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Итого обед:	840	920	21,92	28,48	48,35	537,4	0,378	7,526	14,77	166,54	6,88
Итого день:	1382	1492	22,08	42,73	48,61	667,33	0,3782	7,546	14,77	167,02	6,884
3 День											
Завтрак											
Сырники с повидлом	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Итого завтрак:	515	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7

Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	250/10	250/10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64
Голубцы ленивые с соусом	90/50	100/50	11	12,4	8	187,6	0,04	0,3	7,2000	24	1,71
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Итого обед:	800	840	26,11	27,6	92,95	724,64	0,265	4,33	19,7	113,2	6,12
Итого день:	1315	1385	43,31	38,51	164,11	1175,67	0,545	5,987	21,35	440,6	8,82
4 День											
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/10	250/10	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Какао с молоком	200	200	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Итого завтрак:	630	660	20,5	12,18	98,16	583,66	0,58	2,875	4,57	456,15	6,02
Обед											
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Суп картофельный с мясом птицы	250/10	250/10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88
Ежики из мяса птицы в соусе	90/50	100/50	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Напиток Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Итого обед:	860	940	27,46	21,95	76,75	614,39	0,745	2,27	7	136,81	9,52
Итого день:	1490	1600	27,46	21,95	76,75	614,39	0,745	2,27	7	136,81	9,52
5 День											
Завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Кофейный напиток с молоком	200	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1
Итого завтрак:	515	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2
Обед											
Огурец свежий	60	100	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63
Суп картофельный с крупой рисовой, с мясом птицы	250/10	250/10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,3200	22,4	2,73
Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,3200	16,07	0,74
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Итого обед:	860	940	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1
Итого день:	1375	1485	30,33	28,31	118,93	851,83	6,183	11,17	15,3	211,67	9,2
6 День											
Завтрак											
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным	150/10	180/10	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Чай с сахаром, с лимоном	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Кондитерское изделие	50	50	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0,0000	0,48	0,004
Итого завтрак:	590	620	12,06	23,8	50,56	464,08	0,2702	1,977	2,25	208,88	3,224

Обед											
Борщ из свежей капусты, с мясом птицы	250/10	250/10	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Котлета куриная	90	100	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55
Каша гречневая с маслом сливочным	150	180	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85
Соус красный оновной	30	30	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Кисель из концентратов витаминизированный	200	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01
Итого обед:	780	820	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48
Итого день:	1370	1440	50,78	50,32	159,53	1293,52	0,9852	5,417	9,35	512,93	16,704
7 День											
Завтрак											
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Сыр российский	10	10	2,32	2,95	0	35,83	0,008	0,1	0,1400	176,2	0,2
Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65
Итого завтрак:	460	490	13,62	14,36	63,72	438,6	0,238	1,135	2,49	456,5	2
Обед											
Щи с мясом птицы	250/10	250/10	5,95	6,42	10,78	124,7	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97
Котлета "Домашняя" из говядины	90	100	17,6	12,3	15	241,1	0,16	14	0,0000	53	2,8
Соус красный основной	50	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Чай с сахаром	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Итого обед:	800	840	31,56	24,35	101,43	751,11	0,425	15,84	6,4	121,8	7,04
Итого день:	1260	1330	45,18	38,71	165,15	1189,71	0,663	16,975	8,89	578,3	9,04
8 День											
Завтрак											
Запеканка с рисом	120/15	150/15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Чай с сахаром	200	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Итого завтрак:	515	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7
Обед											
Суп гороховый с мясом птицы	250/10	250/10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64
Котлета куриная	90	100	11	12,4	8	187,6	0,04	0,3	7,2000	24	1,71
Рис отварной с маслом сливочным	150	180	3,71	4,87	38,1	211,07	0,04	0,35	0,0000	9,2	0,17
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Итого обед:	800	840	26,11	27,6	92,95	724,64	0,265	4,33	19,7	113,2	6,12
Итого день:	1315	1385	43,31	38,51	164,11	1175,67	0,545	5,987	21,35	440,6	8,82
9 День											
Завтрак											
Кашагеркулесовая молочная с маслом сливочным	220/10	250/10	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58
Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Итого завтрак:	482	512	11,72	8,95	79,79	446,59	0,187	1,532	1,725	182,9	1,98
Обед											
Винерет овощной	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Рассольнк "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97

Гуляш из мяса птицы	90/50	100/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95
Макароны отварные с маслом сливочным	150	180	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4
Сок плодово-ягодный	200	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Кондитерское изделие	50	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21
Итого обед:	910	990	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13
Итого день:	1392	1502	30,84	22,9	108,24	762,42	0,413	3,69	17,3	98,2	10,13
10 День											
Завтрак											
Макароны с сыром	150/10	180/10	6,5	4,75	51	272,75	0,3	1,85	2,9200	51,75	4,68
Хлеб пшеничный	50	50	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6
Кофейный напиток с молоком	200	200	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0,0000	235,4	0,19
Фрукт по сезону	150	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55
Итого завтрак:	560	590	20,5	12,18	98,16	583,66	0,58	2,875	4,57	456,15	6,02
Обед											
Огурец свежий	60	100	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79
Суп картофельный с мясом птицы	250/10	250/10	11,16	9,3	6,6	154,74	0,36	0,27	6,9000	36,6	4,88
Биточек куриный	90	100	8,4	6,5	9,7	130,9	0,05	0,75	0,0000	35	0,9
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	180	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41
Хлеб ржаной	50	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2
Напиток Каркаде	200	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13
Итого обед:	860	940	28,42	25,67	80,71	667,55	0,785	5,07	13,2	159,81	10,31
Итого день:	1420	1530	48,92	37,85	178,87	1251,21	1,365	7,945	17,77	615,96	16,33

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г, сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Талешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)

2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:Делипринт, 2007г.. Скурихин И.М. ТутельянВ.А.

3.Энергетическая ценность блюд в меню приведена для возрастной группы детей с 12 лет и старше.