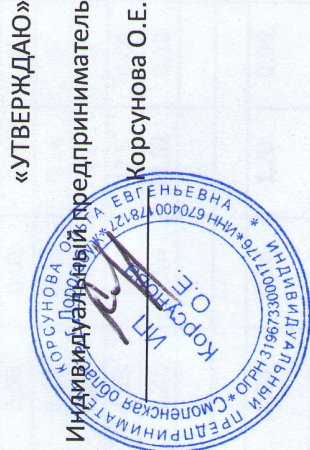


Составлено

Составлено

Составлено



«УТВЕРЖДАЮ»

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
ОТ 6 ЛЕТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 10 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО
НА ИЮНЬ МЕСЯЦ 2024 ГОДА**

Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)																	
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A															
1-й день:																												
ЗАВТРАК																												
68/Прейскурант	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06															
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0															
	Итого:		6,06	12,09	48,17	321	130,49	160,9	40,72	1,64	0,12	1,32	0,06															
ОБЕД																												
217/1981	Суп из овощей	250	2,02	5,37	11,4	104	30,12	55,1	21,95	0,8	0,08	21,26	0,03															
541/1981	Котлета рыбная	50	6,8	4,93	8,46	106	30,33	93,35	17,04	0,59	0,06	0,48	0															
759/1981	Картофельное пюре	140	3,02	5,23	20,58	146	64,87	90,26	32,19	1,31	0,14	24,22	0,03															

816/1983	Огурец свежий	13	0,11	0,02	0,34	2	2,99	5,46	1,82	0,08	0,01	1,3	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		14,92	15,95	72,69	470	141,61	296,16	91,4	4,63	0,44	47,5	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		20,98	28,04	120,86	791	272,1	457,06	132,12	6,27	0,56	48,82	0,12
	2-й день:												
ЗАВТРАК													
411/1981	Каша молочная овсяная	200/10	7,94	14,14	34,36	298	146,96	253,44	69,12	2,00	0,26	1,20	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,14	14,19	49,37	355	152,21	261,68	73,52	2,86	0,26	1,3	0,06
ОБЕД													
176/1981	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/5	2,06	5,27	13,01	108	42,89	55,50	22,33	1,20	0,05	20,46	0,03
Кулинарный совет КП «Космос»	Жаркое по-домашнему	161	38,03	16,36	30,85	288	24,6	188,55	78,97	1,92	0,15	22,44	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		43,06	22,03	75,77	508	80,79	296,04	119,7	4,97	0,35	43,14	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,2	36,22	125,14	863	233	557,72	193,22	7,83	0,61	44,44	0,11
	3-й день:												
ЗАВТРАК													
499/1981	Запеканка творожная со сметаной	100/20	17,77	14,78	32,25	316	234,62	266,32	32,43	0,66	0,06	0,71	0,08
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		17,97	14,83	47,26	373	239,87	169,99	47,70	1,52	0,06	0,81	0,08
ОБЕД													
197/1981	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,97	5,32	9,33	94	42,44	49,97	21,12	0,76	0,08	30,89	0,03
338/1973	Колбаса вареная отварная	50	10,58	9,7	0,12	130	9,33	112,37	19,29	1,37	0,16	18,04	0,02
747/1981	Рис отварной	121	3,07	4,93	31,15	184	26,4	66,37	23,12	0,6	0,02	0,00	0,02
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,0

	Итого:		18,32	20,8	69,51	512	93,62	288,55	86,83	4,43	0,31	49,03	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36,29	35,63	116,77	885	333,49	458,54	134,53	5,95	0,37	4,84	0,13
	4-й день:												
	ЗАВТРАК												
411/1981	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	129,12	197,54	53,22	1,42	0,22	1,2	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,0
	Итого:		8,38	12,85	57,47	375	134,37	205,78	57,62	2,28	0,22	1,3	0,06
	ОБЕД												
223/1981	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02
Кулинарный совет ГУП «Школьник»	Гуляш из филе куриных грудок	35/35	28,88	12,59	13,7	174	11,87	107,11	47,22	0,85	0,03	2,98	0,01
257/1994	Каша перловая вязкая	130	3,01	5,59	26,65	159	17,24	71,05	90,89	0,78	0,05	0,01	0,02
816/1983	Огурец свежий	12	0,1	0,02	0,31	2	2,76	5,04	1,68	0,07	0,01	1,2	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		37,72	23,16	93,3	586	64,89	302,54	185,21	4,54	0,36	20,93	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,1	36,01	150,77	961	199,26	508,32	242,83	6,82	0,58	22,23	0,11
	5-й день:												
	ЗАВТРАК												
417/1981	Каша молочная рисовая	200/10	4,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	29,44	0,42	0,06	1,32	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		5,18	11,85	47,15	313	135,03	146,64	33,84	1,28	0,06	1,42	0,06
	ОБЕД												
208/1981	Рассольник Ленинградский с крупой перловой	250	2,52	5,50	17,62	133	25,95	78,50	26,97	1,02	0,11	17,3	0,03
Кулинарный совет	Тефтели куриные	60/50	10,41	13,99	10,69	213	17,71	113,12	20,93	0,92	0,05	2,4	0,05
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,41	4,85	31,59	198	12,64	152,15	101,76	3,43	0,21	0,00	0,02

ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		22,04	25,19	88,81	648	71,75	403,61	172,96	7,07	0,42	19,8	0,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,22	37,04	135,96	961	206,78	550,25	206,8	8,35	0,48	21,22	0,16
	6-й день:												
ЗАВТРАК													
572/1981	Сосиска отварная	55	8,8	12,1	0,07	135	8,97	88,17	11,72	0,5	0,06	23,65	0
753/1981	Макаронны отварные	100	3,65	3,32	23,25	141	27,3	40,04	16,39	0,66	0,08	0	0,02
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	20	2,5	0,8	13,9	47	10,2	51,6	18,9	0,84	0,05	0	0
	Итого:		15,15	16,27	52,23	380	51,72	188,05	51,41	2,86	0,19	23,75	0,02
ОБЕД													
219/1981	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,14	4,48	17,46	121	17,62	63,25	25,02	0,89	0,10	16,50	0,02
157/2003	Ежики мясные	60	12,4	10,6	5,3	208	16,34	95,35	21,88	0,89	0,06	18,52	0,00
773/1981	Капуста тушеная	120	2,84	3,62	12,07	94	74,48	50,65	25,57	1,01	0,05	63,46	0,02
816/1983	Огурец свежий	14	0,12	0,02	0,36	2	3,22	5,88	1,96	0,08	0,01	1,4	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		20,47	19,12	67,1	537	124,96	267,12	92,83	4,72	0,37	100,12	0,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35,62	35,39	119,33	917	176,68	455,17	144,24	7,58	0,56	123,87	0,06
	7-й день:												
ЗАВТРАК													
417/1981	Каша молочная манная	200/10	5,96	11,80	31,02	254	133,36	119,02	19,9	0,42	0,08	1,32	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
	Итого:		7,66	12,45	56,33	364	148,14	155,54	29,66	2,03	0,1	1,42	0,06
ОБЕД													
216/1981	Суп крестьянский с крупой пшено	250/5	2,05	5,43	10,64	101	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03

Кулинарный совет КП "Космос"	Плов из курицы	150	41,76	17,73	41,76	347	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		46,78	23,56	84,31	560	78,56	302,91	121,2	4,19	0,29	24,91	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,44	36,01	140,64	924	226,7	458,45	150,86	6,22	0,39	26,33	0,11
	8-й день:												
	ЗАВТРАК												
Кулинарный совет КП «Космос»	Пицца с колбасой	100	10,36	12,28	26,82	295	90,58	149,92	19,58	1,89	0,18	1	0,48
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	13,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		10,56	12,33	39,83	352	95,83	158,16	23,98	2,75	0,18	1,1	0,48
	ОБЕД												
215/1981	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	77,50	31,15	1,18	0,14	24	0,02
Кулинарный совет КШП "Загорье"	Котлета свиная	50	4,93	18,03	6,13	207	9,27	51,77	11,02	0,75	0,22	0,21	0,02
257/1994	Каша перловая вязкая	128	2,97	5,49	26,25	156	16,97	69,96	89,5	0,77	0,06	0,01	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0,00
Кулинарный совет КП "Космос"	Напиток из сока	200	0,3	0	18,4	65	10,15	18,3	19,75	0,2	0	7	0,2
	Итого:		13,51	28,45	87,68	618	65,41	261,28	165,42	3,89	0,57	31,36	0,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		24,07	40,78	127,51	970	161,24	419,44	189,4	6,64	0,75	32,46	0,74
	9-й день:												
	ЗАВТРАК												
Кулинарный совет	Блинчики с молоком стущеным	100/20	6,6	8,6	33,1	236	140,64	144,8	27,48	0,68	0,08	0,58	0,88
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		6,8	8,65	48,11	293	145,89	153,04	31,88	1,54	0,08	0,68	0,88
	ОБЕД												

221/1981	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02
Кулинарный совет КП «Космос»	Котлета куриная	50	22,46	10,03	16,36	165	12,59	88,42	38,85	0,89	0,04	0,99	0,01
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	146	8,52	6,44	41,92	263	16,78	201,94	135,05	4,55	0,28	0,00	0,03
816/1983	Огурец свежий	26	0,22	0,04	0,67	4	5,98	10,92	3,64	0,15	0,02	2,6	0
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0,00
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		39,65	21,65	110,6	690	92,49	462,69	236,24	9,46	0,72	19,08	0,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,45	30,3	158,71	983	238,38	615,73	268,12	11	0,8	19,76	0,94
	10-й день:												

ЗАВТРАК

Кулинарный совет КП «Космос»	Пирог «Сюрприз»	180	14,56	18,36	38,31	494	39,66	176,74	32,19	2,09	0,23	20,29	0,02
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	13,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		14,76	18,41	51,32	551	44,91	184,98	36,59	2,95	0,23	20,39	0,02

ОБЕД

219/1981	Суп картофельный с крупной перловой	250	2,72	4,54	20,54	137	21,02	88,05	26,52	1,02	0,11	16,50	0,02
632/1981	Гуляш свиной	30/30	9,70	4,21	2,88	90	10,16	107,18	15,40	5,32	0,06	1,87	0,02
747/1981	Рис отварной	141	3,58	5,74	36,29	214	30,77	77,34	26,95	0,72	0,03	0,00	0,03
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		18,97	14,89	91,62	553	75,25	324,56	87,27	8,91	0,35	18,61	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		33,73	33,3	142,94	1104	120,16	509,54	123,86	11,86	0,58	39	0,09