



СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО "Кубанская степь"  
Попов С.Н.



Примерное меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

Во  
зр Учащиеся 7-11лет  
ас

Пр ие м	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево		
<b>День 1</b>							
ЗА	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>501</b>	<b>15,19</b>	<b>24,02</b>	<b>72,48</b>	<b>570,73</b>
ОБ	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>856,00</b>	<b>27,97</b>	<b>27,33</b>	<b>116,77</b>	<b>793,38</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1357,00</b>	<b>43,16</b>	<b>51,35</b>	<b>189,25</b>	<b>1364,11</b>	
<b>День 2</b>							
ЗА	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	90	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	240
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>506</b>	<b>22,87</b>	<b>27,36</b>	<b>60,15</b>	<b>580,71</b>
ОБ	Рассольник ленинградский 1	200	1,92	5,72	15,14	120,46	76
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>847</b>	<b>28,81</b>	<b>27,51</b>	<b>121,5</b>	<b>848,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1353</b>	<b>51,68</b>	<b>54,87</b>	<b>181,65</b>	<b>1429,08</b>	
<b>День 3</b>							
ЗА	Пудинг из творога (запеченный)	180	21,22	16,04	35,78	371,5	235
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>571</b>	<b>25,25</b>	<b>17,30</b>	<b>92,92</b>	<b>634,17</b>	
ОБ	Суп картофельный с крупой	200	2,76	7,22	18,28	148,66	772
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172

Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>876</b>	<b>27,54</b>	<b>24,93</b>	<b>120,11</b>	<b>785,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1527</b>	<b>52,79</b>	<b>42,23</b>	<b>213,03</b>	<b>1419,92</b>	

<b>День 4</b>						
ЗА Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>501</b>	<b>18,83</b>	<b>26,74</b>	<b>79,44</b>	<b>635,81</b>	

ОБ Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Кисель из сока фруктового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>861</b>	<b>21,52</b>	<b>26,08</b>	<b>119,77</b>	<b>816,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1362</b>	<b>40,35</b>	<b>52,82</b>	<b>199,21</b>	<b>1452,51</b>	

<b>День 5</b>						
ЗА Мясо тушеное (свинина) с	200	13,60	13,28	26,20	277,72	274
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Кондитерское изделие (зефир)	55	1,47	2,48	16,25	90,68	151
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>501</b>	<b>18,52</b>	<b>16,44</b>	<b>85,38</b>	<b>562,92</b>	

ОБ Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	7,32	17,36	153,5	81
Печень тушеная в соусе	100	10,67	10,15	8,54	174,96	524
Каша крупяная рассыпчатая	150	9,02	6,77	44,23	274,26	67/1
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>856</b>	<b>33,28</b>	<b>29,62</b>	<b>141,24</b>	<b>941,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1357</b>	<b>51,8</b>	<b>46,06</b>	<b>226,62</b>	<b>1504,28</b>	

<b>День 6</b>						
ЗА Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48	205
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>501</b>	<b>15,15</b>	<b>24,02</b>	<b>71,32</b>	<b>564,95</b>	

ОБ Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39	12/8
Макаронные изделия отварные с	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>971</b>	<b>27,26</b>	<b>26,45</b>	<b>133,42</b>	<b>885,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1472</b>	<b>42,41</b>	<b>50,47</b>	<b>204,74</b>	<b>1450,6</b>	

<b>День 7</b>						
ЗА Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569

Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>601</b>	<b>19,47</b>	<b>24,28</b>	<b>70,62</b>	<b>584,8</b>	
<b>ОБ</b> Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>846</b>	<b>25,62</b>	<b>24,7</b>	<b>123,44</b>	<b>788,28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1447</b>	<b>45,09</b>	<b>48,98</b>	<b>194,06</b>	<b>1373,08</b>	
<b>День 8</b>						
<b>ЗА</b> Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51	236
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Какао с молоком	200	4,72	4,09	11,36	104,17	240
Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>591</b>	<b>27,89</b>	<b>18,96</b>	<b>83,28</b>	<b>624,87</b>	
<b>ОБ</b> Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76	18/2
Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45	304
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>716</b>	<b>23,36</b>	<b>23,84</b>	<b>127,02</b>	<b>820,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1307</b>	<b>51,25</b>	<b>42,8</b>	<b>210,3</b>	<b>1445,4</b>	
<b>День 9</b>						
<b>ЗА</b> Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>606</b>	<b>12,05</b>	<b>19,96</b>	<b>85,53</b>	<b>576,62</b>	
<b>ОБ</b> Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22	769
Рыба, тушенная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68	247
Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21	172
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>897</b>	<b>28,27</b>	<b>24,29</b>	<b>131,38</b>	<b>826,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1503</b>	<b>40,32</b>	<b>44,25</b>	<b>216,91</b>	<b>1403,05</b>	
<b>День 10</b>						
<b>ЗА</b> Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63	494
Капуста тушенная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34	361
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>516</b>	<b>21,42</b>	<b>18,23</b>	<b>71,05</b>	<b>542,99</b>	
<b>ОБ</b> Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03	7/8
Макаронные изделия отварные с	150	5,26	4,90	39,29	222,33	205
Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879

	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64	348
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>981</b>	<b>29,8</b>	<b>28,41</b>	<b>133,7</b>	<b>914,03</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1497</b>	<b>51,22</b>	<b>46,64</b>	<b>204,75</b>	<b>1457,02</b>	
<b>День 11</b>							
ЗА	Суп молочный с макаронными	200	6,16	5,62	24,04	171,42	781
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>503</b>	<b>14,8</b>	<b>13,42</b>	<b>84,38</b>	<b>518,88</b>	
ОБ	Суп харчо	200	2,26	7,22	16,54	140,94	80/1
	Котлеты мясные	90	12,65	9,41	13,94	189,07	282
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87	572.1
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,12	0,12	23,98	106,22	328
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5	384
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>846</b>	<b>27,83</b>	<b>26,31</b>	<b>125,77</b>	<b>862,64</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1349</b>	<b>42,63</b>	<b>39,73</b>	<b>210,15</b>	<b>1381,52</b>	
<b>День 12</b>							
ЗА	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98	569
	Икра кабачковая ( или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15	57
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Какао с молоком	180	4,72	4,09	11,36	104,17	240
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>601</b>	<b>24,03</b>	<b>28,37</b>	<b>72,96</b>	<b>651,49</b>	
ОБ	Суп картофельный с клецками	200	4,12	2,92	22,02	131,44	779
	Жаркое по-домашнему 2	200	13,06	12,14	26,40	266,22	276
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55	879
	Кондитерское изделие	21	1,47	2,48	16,25	90,68	151
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399g
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>747</b>	<b>22,62</b>	<b>18,42</b>	<b>128,58</b>	<b>736,98</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1348</b>	<b>46,65</b>	<b>46,79</b>	<b>201,54</b>	<b>1388,47</b>	
<b>День 13</b>							
ЗА	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8	2/41
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Сыр (порциями)	16	3,68	4,64	0,00	56,48	205
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Апельсин	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>598</b>	<b>14,96</b>	<b>24,55</b>	<b>74,3</b>	<b>584,55</b>	
ОБ	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84	57
	Птица, тушенная в соусе с	200	14,84	13,64	22,68	274,36	302
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28	376
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>24,06</b>	<b>20,51</b>	<b>122,54</b>	<b>775,07</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1348</b>	<b>39,02</b>	<b>45,06</b>	<b>196,84</b>	<b>1359,62</b>	
<b>День 14</b>							
ЗА	Запеканка из творога	180	22,27	15,23	25,96	342,83	129
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15	204
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48	392
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15	578.1
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>562</b>	<b>25,65</b>	<b>27,32</b>	<b>72,06</b>	<b>656,1</b>	

ОБ	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1	78
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43	287
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98	336
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9	202,2
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49	878
	Хлеб ржаной	48	1,54	0,10	22,46	97,1	879
	Сок плодовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6	399г
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90	385
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>870</b>	<b>26,06</b>	<b>25,85</b>	<b>119,94</b>	<b>784,7</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1432</b>	<b>51,71</b>	<b>53,17</b>	<b>192</b>	<b>1440,8</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>#####</b>	<b>650,08</b>	<b>665,22</b>	<b>2841,05</b>	<b>19869,46</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1404,21</b>	<b>46,43</b>	<b>47,52</b>	<b>202,93</b>	<b>1419,25</b>	

Химический состав за период (в среднем за день)					
№ п/	Прием пищи	Жиры, г	Белки, г	Углево ды, г	Энергетиче ская
1	Итого (Завтрак и обед)	46,43	47,52	202,93	1419,25
	Норма по СанПиН	47,40	46,20	201,00	1410,00

В1	С, мг	А, мг	В, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1,0	102,000	2,190	0,5700	740,000	1034,000	256,000	17,000
0,7	36,000	0,420	6,000	660,000	660,000	150,000	7,200

Химический состав за период (в среднем за день)					
№	Прием пищи	К, мг	l, мг	Se, мг	F, мг
1	Итого (Завтрак и обед)	2778,000	0,067	0,0670	0,400
	Норма по СанПиН	660,000	0,060	0,018	1,800