

Согласовано:


52. Кирева
Е.А. Владимиров
11.03.2025

Утверждаю:


зам. директора
МКУ "КП и СЧ"
Документов
Щуцесов В.В.
"10" 03 2025г.

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период весенних каникул 2025 г
с 7 до 11 лет**

Меню 253-20		Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы				витамины (мг)		№ рецептуры
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Б	Ж	У		Na	К	Ca	Fe	С	А	
1 день понедельник												
завтрак	180	10,00	15,00	37,00	324,00	747,00	89,00	217,00	1,00	0,00	0,00	274/96
макароны с сыром	200	2,00	2,00	23,00	114,00	25,00	74,00	60,00	0,00	1,00	0,00	692/4
кофейный напиток	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	352/01
батон	50	3,00	5,00	34,00	190,00	58,00	53,00	10,00	1,00	24,00	0,00	154.01
пирожное кудрявое	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00
яблоко порционное	630	19,00	23,00	131,00	811,00	1011,00	529,00	310,00	2,00	35,00	10,00	
итого												
обед	200	2,00	4,00	9,00	74,00	503,00	293,00	24,00	1,00	17,00	0,00	132/96
суп из овощей	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629.00
сметана	100	18,00	13,00	4,00	206,00	988,00	229,00	128,00	1,00	0,00	0,00	532.09
филе кур.запеченное с перцем	150	14,00	6,00	31,00	223,00	588,00	440,00	65,00	4,00	0,00	0,00	465/96
рис отварной	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04
помидоры свежие к гарниру	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05
напиток из сока	75	6,00	2,00	40,00	206,00	234,00	74,00	13,00	1,00	0,00	0,00	35.01
батон	795	41,00	28,00	113,00	854,00	2322,00	1249,00	249,00	8,00	36,00	0,00	
итого	1425	60,00	51,00	244,00	1665,00	3333,00	1778,00	559,00	10,00	71,00	10,00	
всего												
2 день вторник												
завтрак	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
запеканка творожная	50	4,00	4,00	28,00	154,00	65,00	183,00	154,00	0,00	1,00	0,00	201.01
молоко сгущенное	200	0,00	0,00	15,00	57,00	25,00	5,00	4,00	1,00	0,00	0,00	627/96
чай с сахаром	100	6,00	7,00	63,00	337,00	67,00	239,00	148,00	1,00	1,00	19,00	492.01
пирожное Анжела с повидлом	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
батон	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954.
апельсин порционный	700	39,00	26,00	166,00	1065,00	404,00	921,00	589,00	3,00	78,00	88,00	
итого												
обед	200	2,00	6,00	8,00	78,00	479,00	197,00	26,00	1,00	16,00	0,00	134.00
суп крестьянский с рисом	10	0,00	3,00	0,00	29,00	4,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	629.00
сметана	90	17,00	31,00	5,00	362,00	706,00	268,00	164,00	2,00	30,00	1,00	348.1
клецки из свинины с сыром	150	5,00	5,00	36,00	211,00	1008,00	64,00	20,00	1,00	0,00	0,00	273/96
вермишель отварная	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	806.00
огурец свежий к гарниру	200	2,00	0,00	27,00	111,00	7,00	70,00	4,00	1,00	4,00	0,00	190.00
напиток яблочный	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
хлеб ржаной	785	33,00	47,00	120,00	1021,00	2651,00	893,00	257,00	7,00	50,00	1,00	
итого	1485	72,00	73,00	286,00	2086,00	3055,00	1814,00	846,00	10,00	128,00	89,00	
всего												
3 день среда												
завтрак	150/10	16,00	27,00	3,00	317,00	235,00	229,00	119,00	3,00	1,00	0,00	284/96
омлет натуральный	20	1,00	0,00	1,00	8,00	72,00	20,00	4,00	0,00	2,00	0,00	801.
зеленый горошек порционно	200	2,00	2,00	30,00	86,00	26,00	98,00	65,00	1,00	1,00	0,00	685/4
чай с молоком и сахаром	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
батон	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00
яблоко порционное	580	23,00	30,00	71,00	594,00	514,00	660,00	211,00	4,00	14,00	10,00	
итого												
обед	200	1,00	3,00	10,00	78,00	480,00	264,00	33,00	1,00	16,00	0,00	110/4
борщ с капустой и картофелем	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
сметана	108/50	9,00	7,00	8,00	136,00	785,00	160,00	42,00	1,00	31,00	0,00	494/97
голубцы с мясом и рисом	150	6,00	10,00	28,00	222,00	583,00	170,00	17,00	3,00	0,00	0,00	297/4
каша гречневая рассыпчатая	60	1,00	0,00	2,00	14,00	2,00	174,00	8,00	1,00	15,00	0,00	244.04
помидоры свежие к гарниру	200	0,00	0,00	27,00	102,00	3,00	27,00	2,00	0,00	4,00	0,00	312.05
напиток из сока	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
батон	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299.
хлеб ржаной	853	24,00	25,00	118,00	804,00	2308,00	968,00	126,00	8,00	66,00	0,00	
итого	1433	47,00	55,00	189,00	1398,00	2822,00	1628,00	337,00	12,00	80,00	10,00	
всего												

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	витамины (мг)								№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Fe	C	A			
4 день четверг														
завтрак	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00		634.02	
запеканка творожная	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00		201.01	
молоко сгущенное	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00		629/96	
чай с сахаром и лимоном	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00		35.01	
батон	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00		954.	
апельсин порционный	607	33,00	19,00	103,00	738,00	313,00	702,00	442,00	2,00	76,00	69,00			
итого														
обед														
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	0,00		120/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00		629.00	
шницель из горбуши	90	13,00	10,00	14,00	196,00	507,00	58,00	33,00	0,00	0,00	0,00		324/96	
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00		226.01	
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	4,00	0,00		806.00	
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		588/96	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00		35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00		299.	
итого	785	27,00	24,00	115,00	870,00	2658,00	1440,00	127,00	4,00	58,00	0,00			
всего	1392	60,00	43,00	218,00	1608,00	2971,00	2142,00	569,00	6,00	134,00	69,00			
5 день пятница														
завтрак	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00		93.01	
запеканка черепашка (манник)	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	1,00	1,00	0,00		311/4	
каша дружба	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00		22/97	
масло сливочное	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00		627/96	
чай с сахаром	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00		35.01	
батон	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00		950.00	
яблоко порционное	710	17,00	24,00	149,00	712,00	775,00	661,00	203,00	3,00	11,00	60,00			
итого														
обед														
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	0,00		129/96	
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00		629.00	
жаркое по-домашнему с говядиной	250	16,00	15,00	29,00	338,00	1018,00	1008,00	32,00	2,00	37,00	0,00		394/96	
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	15,00	0,00		241/96	
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00		702.97	
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00		35.01	
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00		299.	
итого	795	26,00	24,00	116,00	810,00	2167,00	1604,00	109,00	7,00	66,00	0,00			
всего	1505	43,00	48,00	265,00	1522,00	2942,00	2265,00	312,00	10,00	77,00	0,00			

примечание:

для приготовления блюд используются:

-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В меню допускается замена продуктов , блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова Л.И.

Исупова Л.И.