



СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

Школа № 10
Ш.Т. Дзубаев



Генеральный директор АО «Общепит»

Т.А. Дзубаев

**Меню на лагерь дневного пребывания
(с 2-х разовым питанием)
в возрасте с 7 до 11 лет**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2022 г

14 ИЮНЯ

1 неделя понедельник

Возраст

С 7 до 11 лет

№ реч.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
177 Партнер 2013	Каша гречневая с маслом сливочным 150/5	155	4,80	4,90	21,50	148,60
ТТК	Яйцо отварное	40	5,20	4,60	0,30	63,00
27 Партнер 2016	Сыр (порциками)	10	2,60	2,70		35,00
271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200			9,98	39,90
ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак		585,00	16,40	13,40	66,68	455,60
Обед						
ТТК	Орочки свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом	250	5,90	4,50	19,50	142,90
91 Партнер 2015	Бефстроганов из отварного мяса 60/50	110	14,10	15,00	3,90	206,20
469 Сборник 1996	Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,60	34,90	201,30
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89,30
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед		850,00	33,30	26,40	128,80	878,50
Итого за день		1435,00	49,70	39,80	195,48	1334,10

15 ИЮНЯ

1 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

1

Возраст

С 7 до 11 лет

№ реч.	Применение блокада	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
187 Партнер 2015	Каша молочная Артек вязкая с маслом сливочным 180/10	190	7,60	10,70	69,00	398,00	
275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	
Итого за Завтрак		540,00	16,90	24,50	109,70	720,20	
Обед							
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной 250/10	260	2,00	5,20	14,80	113,00	
121 Партнер 2015	Голубцы ленивые 100/30	130	8,70	7,40	9,60	139,80	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,30	5,00	22,00	147,40	
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70	
695 Сборник 1996	Ватрушка с творогом	100	11,60	7,20	38,80	272,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед		980,00	32,70	27,30	155,10	997,50	
Итого за День		1520,00	49,60	51,80	264,80	1717,70	

1,16 ИЮНЯ
1 Неделя среда

Возраст С 7 до 11 лет

№ рещ.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	130	11,60	19,00	17,00	314,60	
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	15	3,90	4,00		52,50	
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00	
ТТК	Сочни с творогом	75	8,00	9,40	30,80	233,30	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
Итого за Завтрак		460,00	28,30	34,80	81,40	772,60	
Обед							
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 250/10	260	2,20	5,30	15,40	120,00	
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 80/30	110	12,30	15,10	14,10	243,50	
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,80	20,80	143,60	
299 Партнер 2013	Кисель Витаминизированный	200			23,50	95,00	
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СТР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед		860,00	25,70	27,46	123,70	840,90	
Итого за день		1320,00	54,00	62,26	205,10	1613,50	

2,17 июня

1 неделя четверг

Возраст С 7 до 11 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
189	Партнер 2013	Каша молочная «Дружба» (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	5,90	10,90	31,90	254,00
401	Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
277	Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00
	ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак			540,00	15,70	24,40	71,40	573,20
Обед							
	ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
67	Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 250/10	260	2,00	4,30	10,90	91,40
394	Сборник 1996	Жаркое по домашнему из говядины 50/200	250	16,00	21,30	22,40	347,60
281	Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89,30
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед			850,00	25,80	27,94	104,90	774,90
Итого за день			1390,00	41,50	52,34	176,30	1348,10

3,18 июня
1 неделя пятница

Возраст С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
196 Партнер 2015	Каша Молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	8,30	10,10	35,90	298,50	
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	10	2,60	2,70		35,00	
273 Партнер 2013	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
ТТК	Сок т/л	200	1,00	0,20	12,00	96,00	
Итого за Завтрак		640,00	15,30	13,64	79,30	573,70	
Обед							
ТТК	Орды свежже в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60	
234 Сборник 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	250	6,20	5,40	23,00	151,80	
120 Партнер 2013	Куры отварные	95	23,50	18,20	10,90	303,00	
465 Сборник 1996	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,90	5,40	40,00	218,20	
136 Партнер 2013	Калуста тушеная	50	1,10	1,60	4,70	37,70	
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70	
ТТК	Вак Беляш	100	11,40	11,20	22,50	238,40	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед		985,00	52,90	44,26	169,90	1266,60	
Итого за день		1625,00	68,20	57,90	249,20	1840,30	

1 НЕДЕЛЯ СУБОТА

4 ИЮНЯ

Возраст

С 7 до 11 лет

№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
194 Партнер 2015	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	7,40	12,80	30,60	267,00
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
27 Партнер 2016	Сыр (порцирами)	10	2,60	2,70		35,00
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
ТТК	Печенье	30	2,20	5,10	19,70	134,40
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак		480,00	17,10	30,20	84,00	674,60
Обед						
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
216 Сборник 1983	Суп крестьянский со сметаной, мясом 12,5/250/10	272,5	5,30	7,80	12,40	144,70
107 Партнер 2013	Тефтели с рисом 60/40	100	7,40	12,80	10,40	187,20
469 Сборник 1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	201,30
ТТК	Сок фруктовый	200	1,10		25,40	108,90
СТР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
СТР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
Итого за Обед		1002,50	27,10	28,10	147,80	954,60
Итого за день		1482,50	44,20	58,30	231,80	1629,20

6,20 июня

2 неделя понедельник

Возраст

С 7 до 11 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с сыром	160	5,00	6,50	28,30	192,90
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
273 Партнер 2013	Чай с лимонном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак		550,00	9,10	14,94	73,50	469,00
Обед						
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	1,80	5,60	8,40	90,80
403 Сборные 1996	Плов из говядины 50/150	200	21,40	23,40	33,50	433,80
287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200			19,00	80,00
СРР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
СРР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед		800,00	29,80	31,26	110,80	843,40
Итого за день		1350,00	38,90	46,20	184,30	1312,40

7.21 ВЕЧЕР

2 НЕДЕЛЯ ВТОРНИК

Возраст

С 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
176	Партнер 2013	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом сливочным 180/10	190	5,60	10,50	38,60	271,70
27	Партнер 2016	Сыр (порциями)	15	3,90	4,00		52,50
275	Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00
	ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак			545,00	18,70	21,10	79,20	580,40
Обед							
	ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
128	Сборник 1996	Рассольник по Домашнему со сметаной 250/10	260	2,20	5,30	13,70	112,00
	ТТК	Рыба тушеная в сметанном соусе 60/50	110	13,00	7,10	3,30	113,00
133	Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,40	6,70	29,30	196,50
281	Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89,30
	ТТК	Кекс	50	2,50	9,00	29,00	201,50
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед			960,00	29,90	30,44	146,90	958,90
Итого за день			1505,00	48,60	51,54	226,10	1539,30

8.22 июня
2 неделя среда

Возраст С 7 до 11 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
215 Партнер 2013	Запеканка творожная со сухими молоком 110/10	120	23,60	10,30	24,10	290,40	
75 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	200	3,50	4,10	15,90	118,40	
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90	
Итого за Завтрак		700,00	32,50	17,40	87,30	646,90	
Обед							
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60	
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом, гречками 250/15	265	8,30	5,00	35,40	220,30	
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 80/30	110	12,30	15,10	14,10	243,50	
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,80	20,80	143,60	
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
ТТК	Сок т/л	200	1,00	0,20	12,00	96,00	
Итого за Обед		1065,00	33,00	27,56	151,10	1020,90	
Итого за День		1765,00	65,50	44,96	238,40	1667,80	

9,23 июня
2 Неделя четверг

Возраст С 7 до 11 лет

№ рец	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
187 Партнер 2013	Каша молочная Артек вязкая с маслом сливочным 180/10	190	7,60	10,70	69,00	398,00	
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
ТТК	Пирожное «Персик»	40	2,80	4,00	20,00	125,00	
Итого за Завтрак		480,00	17,00	25,00	124,00	780,20	
Обед							
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	250	2,30	8,30	13,60	138,00	
401 Сборник 1995	Гуляш из говядины 60/50	110	10,90	10,40	3,90	152,80	
469 Сборник 1995	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	201,30	
591 Сборник 1995	Кисель плодово-ягодный	200			20,00	76,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед		860,00	25,90	25,60	123,40	814,70	
Итого за день		1340,00	42,90	50,60	247,40	1594,90	

10.24 июня

2 неделя питания

Возраст

С 7 до 11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Партнер 2013 Каша молочная «Дружба» (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	5,90	10,90	31,90	254,00
	ТТК Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
271	Партнер 2013 Чай с сахаром	200			9,98	39,90
	СТР Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак		530,00	12,30	14,70	67,58	459,10
Обед						
	ТТК Оурды свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60
216	Сборник 1983 Суп крестьянский со сметаной 250/10	260	2,10	5,60	12,40	113,00
	ТТК Биточки запеченные с помидорами	90	12,90	14,10	8,10	218,10
133	Партнер 2013 Картофельное пюре	180	4,00	6,00	26,40	176,90
281	Партнер 2013 Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	20,60	89,30
	ТТК Вак белаш	100	11,40	11,20	22,50	238,40
	СТР Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	СТР Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед		970,00	37,30	39,20	139,90	1074,50
Итого за День		1500,00	49,60	53,90	207,48	1533,60

11,25 июня
2 неделя суббота

Возраст

С 7 до 11 лет

№ рец.	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		3	4	5	6	7	
Завтрак							
196	Партнер 2015	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	8,30	10,10	35,90	298,50
27	Партнер 2016	Сыр (горликами)	10	2,60	2,70		35,00
273	Партнер 2013	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	ТТК	Сок т/л	200	1,00	0,20	12,00	96,00
Итого за Завтрак			640,00	15,30	13,64	79,30	573,70
Обед							
	ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
59	Партнер 2013	Сул картофельный с вермишелью	250	5,60	5,10	20,70	137,30
120	Партнер 2013	Куры отварные	70	17,30	13,40	8,10	223,10
465	Сборник 1996	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,90	5,40	40,00	218,20
	ТТК	Сок фруктовый	200	1,10		25,40	108,90
	ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед			950,00	35,40	26,80	158,90	1000,00
Итого за день			1590,00	50,70	40,44	238,20	1573,70
Итого за период завтрак							
Итого за период завтрак			11775	378,8	427,34	1746,34	12708
Итого за период обед			560,71	18,04	20,35	83,16	605,14
Итого за период обед			19432,5	684,5	642,84	2890,7	20020,2
Итого за период обед			925,36	32,60	30,61	137,65	953,34
Итого за период			31207,50	1063,30	1070,18	4637,04	32728,20

Итого за период

1486,07

50,63

50,96

220,81

1558,49

Итого за период
Итого за период
Итого за период
Итого за период
Итого за период