

Утверждаю: **Директор** **Хамикоев**
Б.К.



" _____ " _____ 2022г.

" _____ " _____ 2022г.

М.П.

М.П.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в лагерях дневного пребывания в период летних каникул 2022года. Стоимость 1 дня 144рублей.

№ п/п	№ рецеп тип	Наименование блюд	Выход,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность , ккал
День 1.		Завтрак					
	15	Сыр российский	20	7,64	5,90	0,00	71,66
	14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72
	183	Каша гречневая молочная с маслом и сахаром	200	6,00	6,80	29,20	202,00
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		17,43	20,70	68,43	472,90
		Обед					
	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	12,16	16,95	94,12
	119	Суп картоф. с горохом и зеленью	200	7,50	6,50	17,25	128,25
	235-321	Шницель с капустой тушеной	80/150	22,53	29,77	42,01	488,91
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		35,68	49,83	143,63	1001,18
		Полдник					
		Бисквит (кекс)	35	4,80	6,60	14,25	218,30
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	338	Десерт (яблоко)	100	0,63	0,60	7,35	33,30
		Итого:		5,96	7,20	31,47	293,20
	Всего за день:		59,07	77,73	243,53	1767,28	
День 2		Завтрак					
	222	Пудинг из творога с молоком сгущ.	150/20	41,85	19,35	36,18	400,32
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00
		Итого:		42,38	19,35	45,65	440,32
		Обед					
19	Салат из свежих овощей	80	1,33	12,16	8,52	94,12	
98	Суп крестьянский с рисом и зеленью	200	2,70	5,74	14,58	90,68	

278	Тефтели с пшеничной кашей и зеленью	80/60/150	11,53	7,74	11,07	139,20
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
	Итого:		19,72	26,84	74,53	504,12
	Полдник					
	Десерт (печенье)	30	1,70	3,58	13,94	82,90
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
	Итого:		8,26	4,92	39,94	208,01
	Всего за день:		70,36	51,11	160,12	1152,45
День 3.	Завтрак					
243	Сосиска	0,05	9,21	14,70	0,78	172,28
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,00	15,18	61,52
	Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
	Итого:		12,57	15,50	36,12	327,32
	Обед					
73	Икра кабачковая	80	1,01	9,70	5,39	69,26
82	Борщ со свеж. капустой, картофелем, зеленью и сметаной	200/5	1,83	9,80	11,75	98,40
293	Курица жареная с макаронами	80/150	22,37	21,10	35,00	418,86
389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
	Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
	Итого:		29,37	41,80	92,50	766,64
	Полдник					
	Конфета "Крепыш"	0,28	6,90	14,70	69,50	429,00
338	Десерт (яблоко)	100	0,63	0,60	7,35	33,30
	Итого:		7,53	15,30	76,85	462,30
	Всего за день:		49,47	72,60	205,47	1556,26
День 4.	Завтрак					
175	Каша рисовая молочная с маслом и сахаром	200	3,40	9,30	23,20	183,40
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
	Итого:		7,09	10,10	53,23	318,52
	Обед					
54	Салат свекольный	80	1,31	10,32	12,11	97,60
98	Суп крестьянский с рисом и зеленью, сметаной	200/5	2,70	5,74	14,58	90,68
295-309	Котлета с гречневой кашей	80/150	28,44	25,97	39,30	391,66
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
	Итого:		36,77	43,43	133,41	869,84
	Полдник					
	Десерт(Чоко Пай)	28	1,70	3,58	13,94	82,90

	382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
	338	Десерт (банан)	100	1,13	0,76	15,75	70,88
		Итого:		9,39	5,68	55,69	278,89
		Всего за день:		53,25	59,21	242,33	1467,25
День 5.		Завтрак					
	175	Каша молочная, пшеничная	200	3,40	9,30	23,20	183,40
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		7,09	10,10	62,30	316,92
		Обед					
	49	Салат витаминный	80	0,95	4,86	7,15	115,68
	102	Суп картофельный с фасолью	200	4,98	10,66	19,23	144,43
	232- 312	Минтай жар. с картофельным пюре с маслом слив.	80/150	45,20	25,71	26,93	391,33
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		55,29	42,43	93,67	831,56
		Полдник					
	338	Десерт (яблоко)	100	0,63	0,60	7,35	33,30
	Итого:		0,63	0,60	7,35	33,30	
	Всего за день:		63,01	53,13	163,32	1181,78	
День 6.		Завтрак					
	172	Хлопья кукурузные глазированные с молоком	35/115	15,99	19,66	49,24	317,25
		Итого:		15,99	19,66	49,24	317,25
		Обед					
	59	Салат из свежей моркови	80	0,86	10,44	7,87	81,90
	82	Борщ со свеж. капустой, картофелем, зеленью и сметаной	200/5	1,83	9,80	11,75	98,40
	302- 267	Котлета с гречневой кашей	80/150	26,93	24,10	48,64	462,53
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		33,78	45,54	108,62	822,95
		Полдник					
		Десерт(Чоко Пай)	28	1,70	3,58	13,94	82,90
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Итого:		2,23	3,58	23,81	124,50
	Всего за день:		52,00	68,78	181,67	1264,70	
День 7.		Завтрак					
	15	Сыр российский	20	7,64	5,90	0,00	71,66
	175	Каша молочная, пшеничная	200	3,40	9,30	23,20	183,40

	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		14,73	16,00	62,30	388,58
		Обед					
	24	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,93	12,26	2,87	70,41
	103	Суп картофельный с макаронами и зеленью	200	2,73	5,60	20,45	117,90
	287	Голубцы с мясом и рисом	216/100	27,17	18,00	24,83	294,83
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		35,15	37,26	115,57	773,04
		Полдник					
		Десерт (вафли)	36	6,90	5,80	56,12	248,98
	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
	338	Десерт (банан)	100	1,13	0,76	15,75	70,88
		Итого:		8,56	6,56	90,81	359,86
		Всего за день:		58,44	59,82	268,68	1521,48
День 8.		Завтрак					
	172	Хлопья кукурузные глазированные с молоком	35/115	15,99	19,66	49,24	317,25
		Итого:		15,99	19,66	49,24	317,25
		Обед					
	50	Салат из свеклы чесноком	80	8,42	14,57	7,94	137,02
	88	Щи из капусты свеж. с картоф. сметаной и зеленью	200/5	1,80	9,96	8,13	84,48
	293	Курица жареная с макаронами	80/150	22,37	21,10	35,00	418,86
	389	Сок фруктовый	200	1,00	0,40	20,20	86,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		36,75	46,83	91,43	820,48
		Полдник					
		Конфета "Крепыш"	0,28	6,90	14,70	69,50	429,00
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
	338	Десерт (банан)	100	1,13	0,76	15,75	70,88
		Итого:		8,56	15,46	95,12	541,48
		Всего за день:		61,30	81,95	235,79	1679,21
День 9.		Завтрак					
	219	Сырники из творога	150	23,79	21,22	29,28	404,50
	382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
		Итого:		30,35	22,56	55,28	529,61
		Обед					
	45	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	12,16	16,95	94,12
	119	Суп картофельный с горохом и зеленью	200	7,50	6,50	17,25	128,25
	291	Плов из курицы	275	15,23	21,83	37,52	413,25

	376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	18,94	40,00
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		27,75	41,29	110,82	769,14
		Полдник					
		Бисквит (кекс)	35	4,80	6,60	14,25	218,30
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,60	47,26	196,38
	338	Десерт (яблоко)	100	0,63	0,60	7,35	33,30
		Итого:		6,59	7,80	68,86	447,98
		Всего за день:		64,69	71,65	234,96	1746,73
День 10.		Завтрак					
	173	Каша молоч. овсян. "Геркулес" с маслом и сахаром	200	10,68	7,06	36,96	208,24
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	40	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		14,37	7,86	66,99	343,36
		Обед					
	49	Салат витаминный	80	0,95	4,86	7,15	115,68
	98	Суп крестьянский с рисом и зеленью	200	2,70	5,74	14,58	90,68
	232-312	Минтай жар. с картофельным пюре с маслом слив.	80/150	45,20	25,71	26,93	391,33
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,00	9,87	41,60
		Хлеб пшеничный (дзул)	80	3,16	0,80	20,16	93,52
		Итого:		52,54	37,11	78,69	732,81
		Полдник					
		Десерт (вафли)	36	6,90	5,80	56,12	248,98
	382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
		Итого:		13,46	7,14	82,12	374,09
		Всего за день:		80,37	52,11	227,80	1450,26

Примечание: фрукты включены в меню по весу НЕТТО.