

**Примерное пятидневное меню в школьном оздоровительном лагере дневного пребывания "Дружба" (весна, осень 2024г.)**

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Сыр, масло порциями	г	40	5.920	18.240	0.190	188.650	75/79*
	Омлет натуральный	г	130	11.200	17.400	3.000	212.000	301
	Суп молочный с макаронными изделиями	г	250	7.130	6.580	23.730	182.500	165
	Чай с молоком	г	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	г	50	3.750	1.450	25.700	131.000	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>29.500</b>	<b>44.970</b>	<b>68.520</b>	<b>795.150</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Булочка Российская	г	60	4.300	5.000	35.300	203.000	567
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>260</b>	<b>14.300</b>	<b>11.400</b>	<b>52.300</b>	<b>377.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	г	100	0.800	0.100	2.500	14.000	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Гуляш мясной	г	120	20.600	22.000	4.200	297.000	367
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400	387.600	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0.50	0.00	27.00	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>37.280</b>	<b>50.060</b>	<b>103.680</b>	<b>1,014.500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Яблоко (поштучно)	г	150	0.530	0.530	12.890	61.840	112
	Конфета	г	15	0.38	1.35	11.55	60	
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	<b>Итого полдник:</b>		<b>365</b>	<b>1.910</b>	<b>2.080</b>	<b>24.640</b>	<b>213.840</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>82.990</b>	<b>108.510</b>	<b>249.140</b>	<b>2,400.490</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Запеканка из творога	г	200	32.000	33.600	31.870	566.670	313
	Сгущенное молоко	г	50	3.600	4.250	27.750	163.500	471*
	Какао с молоком	г	200	3.600	3.300	25.000	144.000	497
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>39.200</b>	<b>41.150</b>	<b>84.620</b>	<b>874.170</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Кисель из сока фруктового	г	200	0.400	0.060	22.200	90.000	485*
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>1.900</b>	<b>0.640</b>	<b>32.480</b>	<b>142.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	г	100	2.400	7.100	10.400	115.000	119
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2.300	4.250	15.125	108.000	144
	Рыба, тушенная в томате с овощами	г	100	9.360	5.060	4.430	143.000	343
	Картофельное пюре	г	180	3.780	7.920	19.620	165.600	429
	Компот из свежих яблок	г	200	0.50	0.00	23.10	96.000	507
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	100	7.500	2.900	51.400	262.000	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>960</b>	<b>27.82</b>	<b>27.59</b>	<b>134.28</b>	<b>943.90</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	г	200	0.10	0.00	15.00	60.00	493
	Вафли	г	15	0.420	0.500	11.600	52.500	588
	Банан (поштучно)	г	250	2.620	0.870	36.710	167.830	112
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>465</b>	<b>3.140</b>	<b>1.370</b>	<b>63.310</b>	<b>280.330</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>72.060</b>	<b>72.010</b>	<b>314.685</b>	<b>2,240.800</b>	

3 день	Завтрак							3 день
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	250	10.700	17.650	39.400	359.300	247
	Бутерброд с маслом	г	30	1.200	12.500	7.500	147.000	94
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Чай с лимоном	г	200	0.100	0.000	15.200	61.000	494
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>18.600</b>	<b>35.330</b>	<b>72.680</b>	<b>682.700</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	100	1.000	6.200	3.600	74.000	19
	Суп картофельный с рыбой	г	250	9.850	4.830	15.150	143.500	150
	Тефтели мясные припущенные	г	100	13.8	12.7	8.7	204	389
	Капуста тушеная	г	180	6.66	6.48	7.02	113.4	423
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>35.290</b>	<b>31.350</b>	<b>77.150</b>	<b>734.600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из изюма	г	200	0.30	0.00	20.10	81.000	512
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	Апельсин (поштучно)	г	150	1.350	0.300	12.150	45.100	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>370</b>	<b>3.150</b>	<b>0.880</b>	<b>42.530</b>	<b>178.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>68.540</b>	<b>74.540</b>	<b>219.640</b>	<b>1,822.200</b>	
4 день	Завтрак							4 день
	Помидор свежий	г	100	1.100	0.200	3.800	24.000	106
	Птица в соусе с томатом	г	120	13.6	13.5	4.1	192.00	405
	Рис отварной	г	180	4.43	7.32	40.57	245.52	414
	Кофейный напиток с молоком	г	200	1.4	1.2	11.4	63	501
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>22.030</b>	<b>22.800</b>	<b>70.150</b>	<b>576.920</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5.800	5.000	9.600	106.000	515
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец маринованный	г	100	0.800	0.100	1.700	11.000	149
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	9.360	20.520	41.400	387.600	237
	Мясо тушеное	г	120	18.240	20.880	2.760	272.400	363
	Компот из кураги	г	200	0.30	0.00	20.10	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>34.000</b>	<b>47.440</b>	<b>97.090</b>	<b>953.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	г	150	0.530	0.530	12.890	61.840	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>1.530</b>	<b>0.730</b>	<b>13.090</b>	<b>153.840</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>64.860</b>	<b>76.550</b>	<b>200.210</b>	<b>1,842.860</b>	

5 день	Завтрак							5 день
	Сыр, масло порциями	г	45	7.080	19.710	0.190	206.550	75/79*
	Каша молочная манная	г	250	7.75	9.33	38.58	269.25	262
	Шницель мясной	г	100	17.800	17.500	14.300	286.000	381
	Чай с молоком	г	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>35.630</b>	<b>48.420</b>	<b>79.250</b>	<b>895.200</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Печенье	г	15	1.130	1.470	11.120	62.550	590
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>215</b>	<b>11.130</b>	<b>7.870</b>	<b>28.120</b>	<b>236.550</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и яблок	г	100	0.800	6.200	5.500	81.000	19*
	Суп крестьянский крупой	г	250	2.13	5.1	14.55	112.5	154
	Оладьи из печени	г	100	17.300	11.700	11.800	222.000	399
	Макаронные изделия отварные	г	180	6.790	0.810	34.850	173.880	291
	Компот из замороженных ягод	г	200	0.200	0.100	10.700	44.000	491*
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	г	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>30.700</b>	<b>24.850</b>	<b>97.880</b>	<b>740.080</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	г	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Апельсин (поштучно)	г	200	1.800	0.400	16.200	60.130	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2.800</b>	<b>0.600</b>	<b>16.400</b>	<b>152.130</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>80.260</b>	<b>81.740</b>	<b>221.650</b>	<b>2,023.960</b>	

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, ... под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова 2013г

\*2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ... , сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. Издание 4-е доп. и испр. Пермь 2021