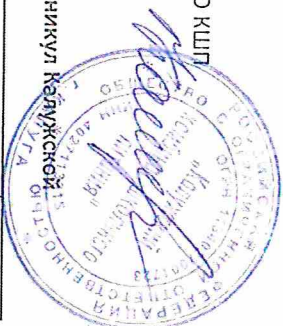




области на 2025г

Утверждаю
Директор (ООО КШП)
Кашурина Е.И.



Меню приготовляемых блюд для организации горячего питания находящихся в лагерях с дневным пребыванием детей во время летних каникул Каражской

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества		№ по сборнику рецептур
		Б	Ж	У		В1	Е	С	Са	Fe	
Завтрак											
Сырники с повидлом запеченные	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	286
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	545	19,8	13,36	69,72	477,72	0,31	1,625	2,35	430,3	2	
Обед											
Отулец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Суп картофельный с крупной гречневой, с мясом птицы	250\10	8	9,9	32,13	249,62	0,088	2,73	5,3200	22,4	2,73	114
Гуляш из мяса птицы	90	8,55	9,96	2	131,84	5,81	3,85	0,3200	16,07	0,74	367
Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	750	27,53	25,81	105,33	763,73	6,153	11,17	14,6	103,37	9,1	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,0102	0,02	0,1	0,98	0,134	
Итого День:	1515	47,49	53,43	189,31	1427,47	6,4732	12,815	17,05	534,65	11,234	
2 День											
Завтрак											
Омлет натуральный	150	7,97	12,12	1,98	148,88	0,035	0,67	0,2600	67,61	1,42	268
Чай с сахаром, с лимоном	200\15\7	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	465
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82

Завтрак																
Макаронны запеченные с сыром	150\15	9,6	8,64	5,14	136,72	0,07	0,9	0,6000	34	1,27	261					
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576					
Чай с сахаром,с лимоном	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459					
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82					
Итого завтрак:	595	11,9	9,55	50,3	334,15	0,27	1,957	2,25	208,4	3,22						
Обед																
Суп картофельный с рисом с мясом птицы	250	4,76	5,1	8,62	99,42	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	114					
Котлета куриная	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	372					
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	49	314,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202					
Соус красный основной	50	0,3	0,01	17,5	71,29	0	0,1	0,1000	16,4	0,9	422					
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574					
Кисель из концентратов витаминизированный	200	0	0	7,5	30	0	0	0,0000	1,7	0,01	484					
Итого обед:	790	38,72	26,52	108,97	829,44	0,715	3,44	7,1	304,05	13,48						
Полдник																
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	457					
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13						
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,0102	0,02	0,1	0,98	0,134						
Итого день:	1605	50,78	50,33	173,53	1349,61	0,9952	5,417	9,35	513,43	16,834						
5 День																
Завтрак																
Сырники с повидлом запеченные	150\15	14,9	10	26	253,6	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	253					
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82					
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576					
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	457					
Итого завтрак:	545	17,2	10,91	71,16	451,03	0,28	1,657	1,65	327,4	2,7						
Обед																
Суп гороховый с мясом птицы	200\10	6,4	9,38	6,6	136,42	0,04	2,33	8,5000	49,5	0,64	127					
Голубцы ленивые с соусом	200	22	24,8	8	343,2	0,04	0,3	7,2000	24	1,71	333					
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574					
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457					
Итого обед:	840	32,4	34,94	48,65	638,66	0,215	3,78	15,8	90,5	4,68						
Полдник																
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501					
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004						
Итого полдник:	220	1,16	14,45	20,46	216,53	0,0202	0,22	4	14,48	1,404						
Итого день:	1605	50,76	60,3	140,27	1306,22	0,5152	5,657	21,45	432,38	8,784						

[illegible]

Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,0102	0,02	0,1	0,98	0,134	
Итого день:	1170	31,86	39,57	124,01	979,61	0,3612	9,66	94,67	136,48	8,144	

8 День

Завтрак											
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250	6,5	8,25	34,5	238,25	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	232
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,26	15,42	70,02	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,1	0,03	0	0,7000	108,3	0,1	465
Итого завтрак:	480	10,8	11,01	63,52	396,37	0,23	1,025	2,35	277,3	1,25	
Обед											
Огурец свежий	60	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Щи из свежей капусты с мясом птицы	200\10	5,76	7,1	9,24	123,9	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	104
Котлета "Любительская" рыбная	90	12,5	8,5	5,2	147,3	0,07	1,3	0,7000	43	0,87	308
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,9	5,39	26,4	169,71	0,2	0,1	0,0000	48,21	1,41	377
Хлеб ржаной	50	4,00	0,75	20,05	102,95	0,13	1,15	0,0000	16,50	2,20	574
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	15,6	66,2	0,02	0,2	9,1000	19,1	0,93	495
Итого обед:	885	26,66	21,94	76,49	617,71	0,515	2,99	16,1	153,51	6,38	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Кисло-молочный продукт йогурт	100	9,65	6,18	6,76	121,26	0,08	0	0	235,4	0,19	
Итого полдник:	120	9,81	20,43	7,02	251,19	0,0802	0,02	0	235,88	0,194	
Итого день:	1005	36,47	42,37	83,51	868,9	0,5952	3,01	16,1	389,39	6,574	

9 День

Завтрак											
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\15	15,9	7,7	15	192,9	0,08	0,6	0,0000	153	0,75	279
Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,5	0,03	0,01	0,7000	111,3	0,65	462
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Фрукт по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	0,11	0,175	1,6500	162,5	0,55	82
Итого завтрак:	595	23,55	11,85	69,2	477,05	0,31	1,635	2,35	433,3	2,55	
Обед											
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,4	7,65	0,032	2,24	4,9600	18,4	0,63	
Суп картофельный с рыбными консервами	250\10	10,74	11,49	6	170,37	0,1	3,06	6,7000	25,8	2,1	122
Котлета куриная "Нежная"	90	18,6	12,4	6,3	211,2	0,14	0,9	0,7000	215	1,55	373
Каша гречневая с маслом сливочным	150	11,06	8,26	19	194,58	0,35	1,05	0,0000	27,75	7,85	202
Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	15,6	67	0,02	0,2	4,0000	14	0,93	488
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	19,1	2,2	574

Итого обед:	750	45,3	33,15	68,35	753,75	0,767	8,6	16,36	320,05	15,26	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Итого полдник:	220	1,16	14,45	20,46	216,53	0,0202	0,22	4	14,48	1,404	
Итого день:	1565	70,01	59,45	158,01	1447,33	1,0972	10,455	18,71	767,83	19,214	
10 День											
Завтрак											
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,77	8,25	39,05	261,53	0,097	0,65	1,7250	171	0,58	236
Чай с сахаром с лимоном	200/15	0,2	0,05	15,04	61,41	0	0,032	0,0000	5,4	0,8	459
Кондитерское изделие	50	0,6	0,6	14,7	66,6	0,03	0,2	7,0000	16	2,21	
Хлеб пшеничный	30	3,75	0,65	25,7	123,65	0,09	0,85	0,0000	6,5	0,6	576
Итого завтрак:	545	12,32	9,55	94,49	513,19	0,217	1,732	8,725	198,9	4,19	
Обед											
Помидор свежий	60	0,96	3,72	3,96	53,16	0,04	2,8	6,2000	23	0,79	18
Рассолыш "Ленинградский" с мясом птицы	250/10	5,76	6	9,24	114	0,1	0,24	6,3000	26,7	0,97	100
Гуляш из мяса птицы	60/50	13,9	10,4	14,5	207,2	0,06	0,9	0,0000	9	1,95	367
Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,58	4,95	29,55	185,07	0,078	1	0,0000	16	1,4	256
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,2	4,0000	14	1,4	501
Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	102,95	0,125	1,15	0,0000	16,5	2,2	574
Итого обед:	980	31,2	26,02	97,5	748,98	0,423	6,29	16,5	105,2	8,71	
Полдник											
Кондитерское изделие	20	0,16	14,25	0,26	129,93	0,0002	0,02	0	0,48	0,004	
Чай с сахаром	200	0	0,01	14	56,09	0,01	0	0,1000	0,5	0,13	457
Итого полдник:	220	0,16	14,26	14,26	186,02	0,0102	0,02	0,1	0,98	0,134	
Итого день:	1745	43,68	49,83	206,25	1448,19	0,6502	8,042	25,225	305,08	13,034	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений (Пермь, 2021г., сост. А.Я. Перезалов, Н.В. Ташешкина. -Изд-е 4-е доп. И испр.)
2. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания.

Справочник М.:ДелЛипринт, 2007г., Скурикин И.М. ТугельянВ.А.