

Примерное 10-дневное меню для лагерей дневного пребывания и лагерей труда и отдыха.

Стоимость рациона питания составляет 125,60 рублей в день на одного ребенка.

Использована нормативная документация:

1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания. Пермь 2008.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
	1 день Завтрак					
112	Каша пшеничная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	итого		12,97	12,38	76,34	467,94
	Обед					
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3	10,43	98,4
180	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,57	331,53
224	Рис отварной	100	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	-	-	17,4	67

	«Валетек»					
	итого		33,46	34,59	117,1	934,93
	всего		46,43	46,97	193,44	1402,87
	2 день завтрак					
109	Каша манная	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	итого		11,06	8,16	66,47	386,81
	Обед					
	Доп.гарнир огурцы свежие порционные	26,31	0,36	5,04	1,5	53,60
37	Борщ с капустой и картофелем	250	3,62	2,66	2,4	42,3
	Биточки мясные	60	0,4	3,5	7,9	143,64
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Яблоко	200	0,6	0	14	65
	итого		16,94	19,46	90,8	695,54
	всего		28	27,62	157,27	1082,35
	3 день завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Апельсин	250	0,6	0	14	65
	итого		8,44	7,02	77,95	415.77
	Обед					
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	24,24	0,4	-	3,1	10,5

45	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	8,74	13,61	142
213	Птица тушеная	50	15,7	9,4	3,3	169
239	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		27,88	23,43	84,55	742,64
	всего		36,32	30,45	162,5	1158,41
	4 день завтрак					
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Банан	212	3	-	44,8	182
	итого		15,7	13.23	115,54	635,3
	обед					
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Котлеты куриные	60	9,65	12,92	61	74,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11,64	7,24	60	351,74
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		28,46	25,65	175,95	722,24
	всего		44,16	38,88	291,49	1357,54
	5 день завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Сочни					
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87

	Обед					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Биточки рыбные с соусом	60	0,4	4,1	2,2	46.7
	Помидоры доп гарнir	12				
241	Картофельное пюре	150	3.2	5.55	23.4	162,7
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	итого		11.03	13,11	94.36	541,49
	всего		37,97	25,62	149,8	1024,36
	6 день Завтрак					
112	Каша пшеничная молочная	205	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	итого		12,97	12,38	76,34	467,94
	Обед					
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	3	10,43	98,4
180	Гуляш из говядины	100	21,68	24,21	6,57	331,53
224	Рис отварной	100	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67
	итого		33,46	34,59	117,1	934,93
	всего		46,43	46,97	193,44	1402,87
	7 день завтрак					
109	Каша манная	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92

300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	итого		11,06	8,16	66,47	386,81
	Обед					
	Доп.гарнир огурцы свежие порционные	26,31	0,36	5,04	1,5	53,60
37	Борщ с капустой и картофелем	250	3,62	2,66	2,4	42,3
	Биточки мясные	60	0,4	3,5	7,9	143,64
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Яблоко	200	0,6	0	14	65
	итого		16,94	19,46	90,8	695,54
	всего		28	27,62	157,27	1082,35
	8 день завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Апельсин	250	0,6	0	14	65
	итого		8,44	7,02	77,95	415.77
	Обед					
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	24,24	0,4	-	3,1	10,5
45	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	8,74	13,61	142
213	Птица тушеная	50	15,7	9,4	3,3	169
239	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	200	-	-	17,4	67

	итого		27,88	23,43	84,55	742,64
	всего		36,32	30,45	162,5	1158,41
	9 день завтрак					
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Банан	212	3	-	44,8	182
	итого		15,7	13.23	115,54	635,3
	обед					
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
	Котлеты куриные	60	9,65	12,92	61	74,48
219	Каша гречневая рассыпчатая	150-200	11,64	7,24	60	351,74
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		28,46	25,65	175,95	722,24
	всего		44,16	38,88	291,49	1357,54
	10 день завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Сочни					
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Биточки рыбные с соусом	60	0,4	4,1	2,2	46.7
	Помидоры доп гарнir	12				
241	Картофельное пюре	150	3.2	5.55	23.4	162,7
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138

	Кисель с витаминами и пребиотиком «Валетек»	200	-	-	18	70
	итого		11.03	13,11	94.36	541,49
	всего		37,97	25,62	149,8	1024,36
	Итого за 10 дней в среднем		39	39	160	1206,2