

Примерное пятидневное меню в осеннем оздоровительном лагере дневного пребывания

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	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
	Итого завтрак:		670	29.500	44.970	68.520	795.150	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:		260	14.300	11.400	52.300	377.000	
	Обед							
	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
	Итого обед:		900	37.280	50.060	103.680	1,014.500	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		365	1.910	2.080	24.640	213.840	
	Итого за день:			82.990	108.510	249.140	2,400.490	
2 день	Завтрак							2 день
	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
	Итого завтрак:		450	39.200	41.150	84.620	874.170	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:		220	1.900	0.640	32.480	142.400	
	Обед							
	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
	Итого обед:		960	27.82	27.59	134.28	943.90	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:	г	465	3.140	1.370	63.310	280.330	
	Итого за день:			72.060	72.010	314.685	2,240.800	

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
	Итого завтрак:		540	18.600	35.330	72.680	682.700	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:		220	11.500	6.980	27.280	226.400	
	Обед							
	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
	Итого обед:		880	35.290	31.350	77.150	734.600	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		370	3.150	0.880	42.530	178.500	
	Итого за день:			68.540	74.540	219.640	1,822.200	
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
	Итого завтрак:		620	22.030	22.800	70.150	576.920	
	Второй завтрак							
	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
	Итого второй завтрак:		220	7.300	5.580	19.880	158.400	
	Обед							
	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
	Итого обед:		900	34.000	47.440	97.090	953.700	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		350	1.530	0.730	13.090	153.840	
	Итого за день:			64.860	76.550	200.210	1,842.860	

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
	Итого завтрак:		615	35.630	48.420	79.250	895.200	
	Второй завтрак							
	Йогурт	г	200	10.000	6.400	17.000	174.000	517
	Печенье	г	15	1.130	1.470	11.120	62.550	590
	Итого второй завтрак:		215	11.130	7.870	28.120	236.550	
	Обед							
	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
	Итого обед:		880	30.700	24.850	97.880	740.080	
	Полдник							
	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
	Итого полдник:		400	2.800	0.600	16.400	152.130	
	Итого за день:			80.260	81.740	221.650	2,023.960	

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