

СОГЛАСОВАНО:

директор
Керимов
(Ф.И.О.)



" 05 " мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАУ "МКШП"

Михин А.С.

(Ф.И.О.)

Михин А.С.
(подпись)



" 05 " мая 20 22 г.

Примерное 14-дневное меню двухразового питания детей в лагере дневного пребывания

Возрастная группа: от 7 лет и старше
Сезон: летний

2022 г.

Сезон: Возрастная категория: от 7
летний лет и старше

день 1

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Оладьи с маслом	95/5	5,4	11	31,2	245,5	190
	Горячий шоколад	200	1,6	1,6	7,3	50,4	116
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	455	16,82	21,36	94,29	645,27	
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,72	
Обед							
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	29
	Суп картофельный с мясом	250	3	2,7	5,4	57,8	37
	Плов с курицей	250	26,5	15,5	39,75	404,25	79
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	850	34,27	18,83	96,65	703,31	
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,86	
	Итого за прием пищи:	1305	51,09	40,19	190,94	1348,58	
	Доля суточной потребности в энергии, %					51,40	

день 2

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из птицы с сыром	100	20,2	17,5	13	290,9	199
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	7,2	5,1	33,9	210,3	54
	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0	0	19,2	76,8	104
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	530	30,67	23,03	86,80	686,26	
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,23	
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	250	3,1	4,4	4,9	71,3	32
	Фрикадельки куриные с красным соусом	100	14,47	9,82	9,06	173,57	258
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	0	2,2	5	55	инд.уп
	Итого за прием пищи:	797	25,00	26,21	77,48	660,65	
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,29	
	Итого за прием пищи:	1327	55,67	49,24	164,28	1346,91	
	Доля суточной потребности в энергии, %					51,34	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета мясная "Домашняя"	100	16	22,7	9,9	316	90
	Макароны отварные с маслом	180	6,45	4,05	40,2	223,65	64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	530	25,92	27,18	81,80	692,71	
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,47	
Обед							
	Рассольник с мясом и сметаной	250	3,2	3,1	6,1	65,3	33
	Мясо тушеное	100	15	24,52	2,63	293,5	88
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,95	24,6	156,6	55
	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0	0	25	100	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Фрукт в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	24
	Итого за прием пищи:	930	25,47	33,00	90,33	769,66	
	Доля суточной потребности в энергии, %					28,30	
	Итого за прием пищи:	1460	51,39	60,18	172,13	1462,37	
	Доля суточной потребности в энергии, %					55,74	

день 4

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,29	4,06	16,03	118	168
	Блинчик с маслом	80/10	5,1	14,9	29,1	278	225
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Сок разливной	200	0	0	19,6	78	107
	Итого за прием пищи:	240	12,66	19,39	85,43	582,26	
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,41	
Обед							
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	29
	Щи вегетарианские со сметаной,	250	0,9	2,7	3,6	42,4	212
	Зраза мясная ленивая	100	20,79	21,33	8,36	309,2	42
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	30,22	34,02	74,28	735,38	
	Доля суточной потребности в энергии, %					27,04	
	Итого за прием пищи:	1120	42,88	53,41	159,71	1317,64	
	Доля суточной потребности в энергии, %					50,22	

день 5

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Филе птицы тушеное в томатном соусе	100	16,5	14,8	6,6	225,2	80
	Спагетти отварные с маслом	180	6,45	4,05	40,2	223,65	65
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	113
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	520	26,42	19,28	78,50	602,71	
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,16	
Обед							
	Огурцы порционные	100	0,4	0,1	1	6,18	28
	Суп гороховый с мясом	250	4,5	2,8	6,9	70,5	34
	Рыба тушеная с овощами	100	12,42	2,88	4,59	93,51	75
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0	0	19,2	76,8	104
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	24,55	15,57	79,21	562,97	
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,70	
	Итого за прием пищи:	1400	50,97	34,85	157,71	1165,68	
	Доля суточной потребности в энергии, %					44,43	

день 6

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная молочная с маслом,	200/5	3,8	5,8	13	119,3	59
	Оладьи с маслом	95/5	5,4	11	31,2	245,5	190
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Компот из яблок	200	0,1	0	8,15	33,3	154
	Итого за прием пищи:	240	12,57	17,23	73,05	506,36	
	Доля суточной потребности в энергии, %					18,62	
Обед							
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	29
	Щи с мясом и сметаной	250	3,2	3,1	3,8	55,6	30
	Гуляш	100	16,92	6,39	3,42	138,78	89
	Рис отварной с маслом	180	3,3	4,95	32,25	186,45	53
	Компот фруктово-ягодный	200	0	0	25	100	219
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	27,79	15,07	88,97	612,09	
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,50	
	Итого за прием пищи:	1120	40,36	32,30	162,02	1118,45	
	Доля суточной потребности в энергии, %					42,63	

день 7

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из птицы "Нежный"	100	18,4	15,8	13	267,7	194
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,95	24,6	156,6	55
	Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,13	0	7,73	31	216
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	530	25,40	21,18	66,03	563,56	
	Доля суточной потребности в энергии, %					20,72	
Обед							
	Суп куриный с вермишелью	250	2,4	3,8	4,5	61,8	35
	Печень говяжья тушеная в красном соусе	100	15,2	7,9	3,8	147,1	192
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,45	4,05	40,2	223,65	64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Фрукты в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	24
	Итого за прием пищи:	930	27,92	16,18	91,50	631,61	
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,22	
	Итого за прием пищи:	1460	53,32	37,36	157,53	1195,17	
	Доля суточной потребности в энергии, %					45,56	

день 8

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба тушеная с овощами	100	12,42	2,88	4,59	93,51	75
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Компот из кураги	200	1	0	23,6	98,4	102
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	530	20,65	12,67	75,71	507,89	
	Доля суточной потребности в энергии, %					18,67	
Обед							
	Огурцы порционные	100	0,4	0,1	1	6,18	28
	Суп картофельный с мясом	250	3	2,7	5,4	57,8	37
	Гуляш	100	16,92	6,39	3,42	138,78	89
	Сложный гарнир	180	2,1	3	11,7	81,9	205
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	25,89	12,62	53,22	437,72	
	Доля суточной потребности в энергии, %					16,09	
	Итого за прием пищи:	1410	46,54	25,29	128,93	945,61	
	Доля суточной потребности в энергии, %					36,04	

день 9

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фриттата с овощами	200	13,1	15,4	2,2	199,9	129
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	450	16,57	15,83	33,90	352,96	
	Доля суточной потребности в энергии, %					12,98	
Обед							
	Свекольник с мясом и сметаной	250	3,1	4,4	4,9	71,3	32
	Биточек из рыбы запеченный "Бриз"	100	16,7	11,1	16,2	231,2	78
	Рагу овощное с маслом	180	2,4	6,9	14,1	128,85	22
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27	110	98
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Фрукт в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	24
	Итого за прием пищи:	930	26,27	22,83	94,20	695,61	
	Доля суточной потребности в энергии, %					25,57	
	Итого за прием пищи:	1380	42,84	38,66	128,10	1048,57	
	Доля суточной потребности в энергии, %					39,97	

день 10

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Люля-кебаб с томатным соусом и зеленью	100	14,1	10	14	202,2	153
	Рис отварной с маслом	180	3,3	4,95	32,25	186,45	53
	Сок разливной	200	0	0	22,8	92	107
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	30	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	540	20,67	15,38	89,75	588,91	
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,65	
Обед							
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	29
	Суп куриный с вермишелью	250	2,4	3,8	4,5	61,8	35
	Жаркое с мясом	250	20,88	8,88	24,48	428,64	86
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	113
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	850	27,85	13,31	64,48	667,30	
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,53	
	Итого за прием пищи:	1390	48,52	28,69	154,23	1256,21	
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,88	

день 11

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бефстроганов	100	16,65	8,01	4,86	168,75	126
	Картофельное пюре с маслом	180	3,96	9,36	26,82	207,72	50
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	11	45,6	113
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	520	24,08	17,80	63,38	530,33	
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,50	
Обед							
	Щи вегетарианские со сметаной,	250	0,9	2,7	3,6	42,4	212
	Жаркое с курицей	200	7,4	10,2	10,5	163,5	198
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Фрукт в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	24
	Итого за прием пищи:	850	12,17	13,33	57,10	404,96	
	Доля суточной потребности в энергии, %					14,89	
	Итого за прием пищи:	1370	36,25	31,13	120,48	935,29	
	Доля суточной потребности в энергии, %					35,65	

день 12

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93
	Блинчик с маслом	80/10	5,1	14,9	29,1	278	225
	Кисель витаминизированный плодово - ягодный	200	0	0	9,97	40,2	95
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	455	14,92	23,66	94,86	667,57	
	Доля суточной потребности в энергии, %					24,54	
Обед							
	Огурцы порционные	100	0,4	0,1	1	6,18	28
	Суп гороховый с мясом	250	4,5	2,8	6,9	70,5	34
	Чахохбили	100	20,25	15,57	2,34	230,13	150
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,95	24,6	156,6	55
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	32,22	23,85	66,54	616,47	
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,66	
	Итого за прием пищи:	1335	47,14	47,51	161,40	1284,04	
	Доля суточной потребности в энергии, %					48,94	

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточек из рыбы запеченный "Бриз"	100	16,7	11,1	16,2	231,2	78
	Рагу овощное с маслом	180	2,4	6,9	14,1	128,85	22
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,5	55	98
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	530	22,57	18,43	64,50	523,31	
	Доля суточной потребности в энергии, %					19,24	
Обед							
	Щи с мясом и сметаной	250	3,2	3,1	3,8	55,6	30
	Мясо тушеное	100	21,24	7,47	2,7	162,9	181
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	3,6	4,95	24,6	156,6	55
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Фрукт в ассортименте	150	0,4	0	11,3	46	24
	Итого за прием пищи:	930	31,91	15,95	74,10	574,16	
	Доля суточной потребности в энергии, %					21,11	
	Итого за прием пищи:	1460	54,48	34,38	138,60	1097,47	
	Доля суточной потребности в энергии, %					41,83	

день 14

Прием пищи	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр сливочный в индивидуальной упаковке	17	0	2,2	5	55	инд.уп
	Жаркое с мясом	250	20,88	8,88	24,48	428,64	86
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	517	24,35	11,51	61,18	636,70	
	Доля суточной потребности в энергии, %					23,41	
Обед							
	Помидоры порционные	100	1,1	0,2	3,8	23	29
	Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)	250	2,5	4,3	6,3	73,9	36
	Гуляш	100	16,92	6,39	3,42	138,78	89
	Макароны отварные с маслом	180	6,45	4,05	40,2	223,65	64
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11	44,8	114
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,21	13,26	72	119
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,22	7,44	36,26	120
	Итого за прием пищи:	880	30,44	15,37	85,42	612,39	
	Доля суточной потребности в энергии, %					22,51	
	Итого за прием пищи:	1397	54,79	26,88	146,60	1249,09	
	Доля суточной потребности в энергии, %					47,61	