

УТВЕРЖДАЮ:

Согласованно



Примерное 15-дневное меню рационов питания (завтрак, обед) для обеспечения питания детей и подростков в пришкольном лагере с дневным пребыванием для детей и подростков возрастных групп 12-17 лет города -курорта Кисловодска 2025 года (лето).

1 / лист 1 «Обеда» - курортная клиника «Солнечный берег» 2022-2023 гг.									
Приём пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Масса	Пищевые вещества			Энерг.	№ рецептуры	
			порции, г	Б	Ж	У	ценн.(ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Неделя 1. День 1									
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком ступенным	200/20	220	26,04	24,68	81,79	653,57	№223 Сб. 2017г.	
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб.2017г.	
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	50	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
	Итого за завтрак		487	28,49	29,48	134,49	918,57	85,00	
Стоимость завтрак									
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.	
	Суп из овощей с горошком зелѐным конс. Со сметаной	250/5	255	1,75	4,93	14,3	108,3	№99 Сб. 2017г.	
	Котлеты рубленные из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	№295 Сб. 2017г.	
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	180/5	185	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.	
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141		
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4		
Итого за день		900	28,84	35,91	111,18	880,23			
Стоимость обеда			900	28,84	35,91	111,18	880,23	119,00	

Неделя 1. День 2

ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 Сб. 2017 г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб. 2017г.
Итого за завтрак			640	22,48	23,71	118,71	778,3	
Стоимость завтрак							85,00	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	255	2,53	2,73	21,68	121,25	№96 Сб. 2017 г.
	Шницель из говядины говядины	100	100	15	22,4	12,8	314	№268 Сб. 2017 г.
	Макароны отварные с маслом	180/5	185	6,4	5,8	34,3	215,3	№309 Сб.2017 г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			900	29	32,01	124,36	904,88	
Итого за день			1540	51,48	55,72	243,07	1683,18	
Стоимость обеда							119,00	
Неделя 1. День 3								
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с сахаром	200/5	205	8,56	3,81	54,17	296	№174 Сб. 2017г.
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Булочка слоёная с джемом пром производства (1 шт в инд.упаковке)	1 шт	70	3,75	6,6	30,45	166	ту
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			545	17,12	11,03	124,7	647,5	

Стоимость завтрак										85,00
ОБЕД	Огулец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб.2017г.		
	Суп картофельный с клёиками	250	250	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.		
	Рагу из птицы	100/180	280	21,4	25,9	29,3	436,8	№289 Сб. 2017г.		
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за обед			890	28,88	29,71	102,68	899,38			
Итого за день			1435	46	40,74	227,38	1546,88			
Стоимость обеда								119,00		
Неделя I. День 4										
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.		
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.		
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с /с	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№174 Сб. 2017г.		
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за завтрак	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338Сб. 2017г.		
Итого за завтрак			640	26,28	26,88	135,09	888,7			
Стоимость завтрак								85,00		
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.		
	Борщ из свеж. кап. с картоф.со сметаной	250/5	255	1,63	4,83	12,1	98,25	№82 Сб. 2017г.		
	Тфтели рыбные(минтай) с соусом томатным	100\50	150	13,6	8,2	12,8	178	№239 Сб. 2017 г.		
	1 вариант - Картофель отварной с маслом	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	№310 №312 Сб. 2017 г.		
	2 вариант - Картофельное пюре * с маслом	200	200	0,43	0,12	38,62	157,6	№359 сб. 2017		
Итого за обед	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			

	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			1010	28,09	20,85	139,18	857,88	
Итого за день			1650	54,37	47,73	274,27	1746,58	
Стоимость обеда							119,00	

Неделя 1. День 5

ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100	1,2	4,7	7,7	78	
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	№210 Сб. 2017 г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб. 2017 г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			577	31,74	49,7	89,88	934,2	
Стоимость завтрак							85,00	

ОБЕД	Отурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017 г.
	Плов из птицы	100/180	280	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			890	41,75	44,41	129,88	1192,53	
Итого за день			1467	73,49	94,11	219,76	2126,73	
Стоимость обеда							119,00	

Неделя 2. День 6

ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр(порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	210	3,18	3,89	21,44	434	№120 Сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб. 2017г.
Итого за завтрак			645	19,56	23,8	95,25	974,3	

Стоимость завтрака										85,00
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.		
	Суп картофельный рисовой крупой	250	250	2	2,73	20,9	116,3	№101 Сб. 2017г.		
	Запеканка картофельная с мясом 70/210/10	280/10	290	32	36,6	30,6	580	№284 Сб. 2017г.		
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Хлеб ржаной	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
Итого за обед			900	38,95	40,41	103,2	1037,63			
Итого за день			1545	58,51	64,21	198,45	2011,93			
Стоимость обеда										119,00
Неделя 2. День 7										
	Каша молочная гречневая с сахаром	200/5	205	13,31	7,31	45	304	№183 Сб. 2017г.		
	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.		
	Печенье (1 шт в индивидуальной упаковке)	1 шт	50	4	6,5	33,5	210			
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за завтрак			525	22,12	14,43	118,58	699,5			
Стоимость завтрака										85,00
ОБЕД	Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.		
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	255	1,73	4,93	8,35	84,8	№88 Сб. 2017г.		
	Котлеты рубленые из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	№295 Сб. 2017 г.		
	Рис отварной с маслом	180/5	185	4,4	7,6	39,4	244	№304 Сб. 2017г.		
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за обед										
Итого за день			900	28,2	37,81	113,23	1008,53			
Стоимость обеда			1425	50,32	52,24	231,81	1708,03			119,00

Неделя 2. День 8										
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 с6. 2017г.		
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 с6. 2017г.		
	Каша молочная рисовая с сахаром	200/5	205	8,5	3,75	33,6	202,5	№173 С6. 2017г.		
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 С6. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 С6.2017г.		
Итого за завтрак			640	25,28	24,08	105,19	740,2			
Стоимость завтрак									85,00	
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 С6. 2017 г.		
	Расолыник ленинградский со сметаной	250/5	255	2,53	2,73	21,68	121,25	№96 С6. 2017 г.		
	Рагу из птицы	100/190	290	21,4	25,9	29,3	436,8	№289 С6. 2017г.		
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 С6. 2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
Итого за обед			905	29	29,71	106,56	916,78			
Итого за день			1545	54,28	53,79	211,75	1656,98			
Стоимость обеда									119,00	
Неделя 2. День 9										
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком стуженным	200\20	240	17,17	12,23	2,69	353,6	№223 С6. 2017г.		
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	50	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ		
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 С6.2017г.		
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141			
Итого за завтрак			567	24,36	17,63	84,37	759,6			
Стоимость завтрак									85,00	
	Отурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 С6. 2017 г.		
	Суп из овощей с горошком зелёным конс. Со сметаной	250/5	255	5,08	5,35	23,85	163,75	№99 С6. 2017г.		

ОБЕД	Тфтели из говядины 1-й вариант	100/80	180	13,8	20	20,5	316	№278 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180	180	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб. 2017г.
	Кисель из сока фруктового	200	200	0,68	0	35,26	143,8	№350 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			1542	53,81	49,76	225,26	1073,88	
Итого за день			1602	58,55	50,36	254,24	1214,88	
Стоимость обеда								119,00
Неделя 2. День 10								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100	1,2	4,7	7,7	78	
	Омлет с сыром 10/190	200	200	23,9	39,23	3,4	463,3	№211 сб. 2017г.
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
Итого за завтрак			710	34,44	47,74	84,78	907,6	
Стоимость завтрак								85,00
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	6,88	5,33	26,1	179,8	№102 Сб. 2017г.
	Биточки рыбные(минтай)	100	100	14,8	18,8	5,2	274	№234 Сб.2017г.
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	№310 №312 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			895	30,23	31,11	108,74	965,43	
Итого за день			1605	64,67	78,85	193,52	1873,03	
Стоимость обеда								119,00
Неделя 3. День 11								
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	200/5	205	6,1	3,8	44,9	238	№173 Сб. 2017г.

ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200/10	210	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Печенье (1 шт в инд упаковке)	1 шт	50	2,25	4,8	20,7	135	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Итого за завтрак		525	13,16	9,22	105,68	558,5	
Стоимость завтрак								85,00
ОБЕД	Огулец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	255	1,73	4,88	14,7	109,5	№82 Сб. 2017г.
	Кнедли из птицы	100	100	19	17	4,3	234	№301Сб. 2017г.
	Макароны отварные с маслом	180/5	185	6,6	5,4	31,7	202,1	№309 Сб.2017 г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
	Итого за обед		900	32,4	28,36	106,28	904,33	
	Итого за день		1425	45,56	37,58	211,96	1462,83	
	Стоимость обеда							119,00
Неделя 3. День 12								
ЗАВТРАК	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 Сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 Сб. 2017г.
	Каша вязк. молочная из хлопьев овс. с сахаром	200/5	205	9,5	6,55	63,5	351	№173 Сб. 2017г.
	Какао с молоком	200	200	4,2	3,63	17,28	118,7	№382 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	
Итого за завтрак			640	26,28	26,88	135,09	888,7	
Стоимость завтрак								85,00
	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп картофельный с клецками	250	250	2,53	2,73	21,68	121,25	№108 Сб. 2017г.

ОБЕД	Плов из птицы	100/180	280	29,8	38	48,2	654	№291 Сб. 2017
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	№389 сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
	Итого за обед		950	42,16	42,53	139,8	1108,98	
Итого за день			1590	68,44	69,41	274,89	1997,68	
Стоимость обеда								119,00
Неделя 3. День 13								
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	220	26,04	24,68	81,79	653,57	№223 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.
	Чай с лимоном	200/10/7	217	0,2	0	32	130	№377 Сб.2017г.
	Шоколад	1 шт	30	2	0,4	18,1	105	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			542	39,94	34,53	160,87	1137,57	
Стоимость завтрак								85,00
ОБЕД	Огулец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп рисовый с томатом	250	250	2,53	2,73	21,7	121,3	№116 Сб. 2017г.
	Котлеты рубленные из птицы	100	100	16,2	24,2	15,6	346	№295 Сб. 2017 г.
	1 вариант - Картофель отварной 2 вариант - Картофельное пюре *	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	№312№310 Сб. 2017г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,08	0	21,82	87,6	№349 Сб. 2017
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			955	31,24	34,63	134,78	978,93	
Итого за день			1497	71,18	69,16	295,65	2116,5	
Стоимость обеда								119,00
Неделя 3. День 14								
	Масло сливочное 72,5% (порциями)	10	10	0,08	7,25	0,13	66	№14 сб. 2017г.
	Сыр (порциями)	15	15	6,96	8,85	0	108	№15 сб. 2017г.

ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	210	3,18	3,89	21,44	434	№120 Сб. 2017
	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,8	3,21	19,5	121,3	№379 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Фрукты св. (по сезону)	1 шт	150	0,8	0	25,2	104	№338 Сб.2017г.
	Итого за завтрак		645	19,56	23,8	95,25	974,3	
Стоимость завтрак								85,00
ОБЕД	Помидор свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Суп из овощей с горошком зелѐным конс. Со сметаной	250/5	255	5,08	5,35	23,85	163,75	№99 Сб. 2017г.
	Тефтели из говядины 1-й вариант	100/80	180	13,8	20	20,5	316	№278 Сб. 2017г.
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	180/5	185	5,02	5,7	31,4	196,6	№302 Сб 2017г.
	Компот из свежих плодов (по сезону)	200	200	0,2	0	25,7	105	№342 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
	Итого за обед		1040	32,93	32,85	151,37	1035,08	
	Итого за день		1685	52,49	56,65	246,62	2009,38	
	Стоимость обеда							119,00
Неделя 3. День 15								
ЗАВТРАК	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	100	1,2	4,7	7,7	78	
	Омлет натуральный	200	200	25,6	44,4	21,2	585,2	№210 Сб. 2017 г.
	Чай с сахаром	200/10	200	0,07	0,02	11,1	44,5	№376 Сб. 2017г.
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
Итого за завтрак			560	31,61	49,72	68,98	848,7	
Стоимость завтрак								85,00
	Огурец свежий (порционно)	100	100	0,13	0,48	0,9	8,33	№71 Сб. 2017 г.
	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	255	4,3	7,2	10,8	125	№88 Сб. 2017г.
	Биточки рыбные(минтай)	100	100	14,8	18,8	11,6	274	№234 Сб.2017г.

ОБЕД	1 вариант - Картофель отварной	180/5	185	3,6	5,9	25,74	170,3	№310 №312 Сб. 2017 г. №389 сб. 2017г.
	2 вариант - Картофельное пюре *							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	200	1	0	20	80	
	Хлеб пшеничный	60	60	4,74	0,6	28,98	141	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	60	3,96	0,72	20,04	104,4	
Итого за обед			960	32,53	33,7	118,06	903,03	
Итого за день			1520	64,14	83,42	187,04	1751,73	
Стоимость обеда								119,00

2 вариан - Картофельное пюре Применяется при наличии на пищеблоке противочной машины

При составлении использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОО и дет оздоровительных учреждений Перья 2012г. Под ред. А.Я. Перевалов
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников Деги принт г. Москва 2017 г. Под ред М.П. Могильный