

# Примерное пятидневное меню в весеннем оздоровительном лагере дневного пребывания

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>29,500</b>	<b>44,970</b>	<b>68,520</b>	<b>795,150</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>260</b>	<b>14,300</b>	<b>11,400</b>	<b>52,300</b>	<b>377,000</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>37,280</b>	<b>50,060</b>	<b>103,680</b>	<b>1 014,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>365</b>	<b>1,910</b>	<b>2,080</b>	<b>24,640</b>	<b>213,840</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>82,990</b>	<b>108,510</b>	<b>249,140</b>	<b>2 400,490</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>450</b>	<b>39,200</b>	<b>41,150</b>	<b>84,620</b>	<b>874,170</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>1,900</b>	<b>0,640</b>	<b>32,480</b>	<b>142,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>960</b>	<b>27,82</b>	<b>27,59</b>	<b>134,28</b>	<b>943,90</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>465</b>	<b>3,140</b>	<b>1,370</b>	<b>63,310</b>	<b>280,330</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>72,060</b>	<b>72,010</b>	<b>314,685</b>	<b>2 240,800</b>	



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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>18,600</b>	<b>35,330</b>	<b>72,680</b>	<b>682,700</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>11,500</b>	<b>6,980</b>	<b>27,280</b>	<b>226,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>35,290</b>	<b>31,350</b>	<b>77,150</b>	<b>734,600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>370</b>	<b>3,150</b>	<b>0,880</b>	<b>42,530</b>	<b>178,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,540</b>	<b>74,540</b>	<b>219,640</b>	<b>1 822,200</b>	
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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>22,030</b>	<b>22,800</b>	<b>70,150</b>	<b>576,920</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	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
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>220</b>	<b>7,300</b>	<b>5,580</b>	<b>19,880</b>	<b>158,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>900</b>	<b>34,000</b>	<b>47,440</b>	<b>97,090</b>	<b>953,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>1,530</b>	<b>0,730</b>	<b>13,090</b>	<b>153,840</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,860</b>	<b>76,550</b>	<b>200,210</b>	<b>1 842,860</b>	



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
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>35,630</b>	<b>48,420</b>	<b>79,250</b>	<b>895,200</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Печенье	г	15	1,130	1,470	11,120	62,550	590
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>215</b>	<b>11,130</b>	<b>7,870</b>	<b>28,120</b>	<b>236,550</b>	
	<b>Обед</b>							
	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
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>30,700</b>	<b>24,850</b>	<b>97,880</b>	<b>740,080</b>	
	<b>Полдник</b>							
	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
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,800</b>	<b>0,600</b>	<b>16,400</b>	<b>152,130</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>80,260</b>	<b>81,740</b>	<b>221,650</b>	<b>2 023,960</b>	

#### 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