

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ШКОЛ  
С ДНЕВНЫМ ПРИВЫКАНИЕМ**

Утверждено: и.о. директора ЕМУП ШБС № 11

\_\_\_\_\_  
Т.И.Зубрицкая

Дата: (31 мая 11г.)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего			
<b>Завтрак</b>									
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00			
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	11,64	9,59	36,88	248,00			
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20			
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59			
	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68			
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,50</b>	<b>20,85</b>	<b>101,73</b>	<b>654,81</b>			
<b>Обед</b>									
ттк 245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37			
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,45	8,60	19,18	146,00			
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,86	10,90	5,70	201,49			
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10			
ттк 263	Компот из яблод	200	0,18	0,00	20,98	84,62			
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24			
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35			
	<b>Итого за прием</b>		<b>26,33</b>	<b>25,99</b>	<b>103,64</b>	<b>780,16</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>47,83</b>	<b>46,84</b>	<b>205,37</b>	<b>1434,97</b>			

2 день (3 июня 1994); 11 день (17 июня 1994)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным							
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00		
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200/10	9,11	7,51	26,69	181,93		
	Хлеб ржаной	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Фрукт свежий	15	0,99	0,10	7,00	33,59		
	<b>Итого за прием</b>	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
<b>Обед</b>								
тгк 245	Овощная поджаренная (отурец или помидор свеж)							
131/1994	Суп картофельный с рыбными консервами	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
25/8	Биточек из мяса с отрубями	250/30	8,38	9,59	14,84	155,80		
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	100	10,60	12,40	12,90	216,00		
289/тгк	Компот из кураги и изюма	180	7,20	6,72	38,16	257,48		
	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,72	0,00	21,09	88,19		
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	<b>Итого за прием</b>	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за день</b>		<b>52,21</b>	<b>30,81</b>	<b>120,33</b>	<b>906,42</b>		
				<b>49,63</b>	<b>211,86</b>	<b>1496,34</b>		

3 день (4 июня, Вт); 12 день (18 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
257/1/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом (молоко 140)	200/10	11,02	7,02	25,68	234,31		
297/1/1994	Запеканка из творога со стущеным молоком	80/10	9,93	11,38	15,36	210,80		
628/1/1994	Чай с сахаром							
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб ржаной	45	2,97	0,28	21,00	100,77		
	<b>Итого за прием</b>	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
<b>Обед</b>								
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
138/1/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06		
40/2	Гренки (сухариками)	10	1,71	0,17	10,75	53,74		
430/1/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200/30	14,96	16,88	40,62	334,83		
638/1/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,35</b>	<b>24,77</b>	<b>125,25</b>	<b>829,18</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,05</b>	<b>43,77</b>	<b>205,44</b>	<b>1461,20</b>		



4 день (5 июня (р): 13 день (19 июня ср))

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00		
284/1994	Омлет натуральным	150/5	10,21	11,13	1,78	147,86		
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Манник	100	6,50	6,70	55,20	254,00		
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,38</b>	<b>25,86</b>	<b>98,87</b>	<b>671,22</b>		
<b>Обед</b>								
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	171,25		
ттк 452	Фрикасе из филе кури	75/50	12,33	10,09	3,20	199,00		
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,53</b>	<b>28,11</b>	<b>131,42</b>	<b>828,64</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>49,91</b>	<b>53,97</b>	<b>230,29</b>	<b>1499,86</b>		

5 день (6 июня ЧТ): 14 день (20 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	11,02	10,02	25,68	234,31		
ттк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,55</b>	<b>21,64</b>	<b>85,83</b>	<b>676,91</b>		
<b>Обед</b>								
ттк 245	Овощная поджаривка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
110/1994	Борщ со сметаной	250/10	2,60	8,04	33,66	137,80		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему	50/150	15,09	16,17	29,00	324,00		
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>23,99</b>	<b>26,31</b>	<b>116,98</b>	<b>735,37</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>46,54</b>	<b>47,95</b>	<b>202,81</b>	<b>1412,28</b>		

6 день (7 июня 11): 15 день (21 июня 11)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00		
257/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом (молоко 140)	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18		
	Джем порционнно	10	0,10	0,00	7,20	38,00		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,97</b>	<b>15,80</b>	<b>94,57</b>	<b>594,39</b>		
<b>Обед</b>								
ттк 245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,00	8,96	12,22	149,11		
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74		
ттк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	100/30	10,84	10	3,85	199,44		
ттк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	218,20		
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,00</b>	<b>30,59</b>	<b>111,51</b>	<b>824,70</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>46,97</b>	<b>46,39</b>	<b>206,08</b>	<b>1419,09</b>		



7 день (10 июня 11г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02		
262/1994	Каша кукурузная жидкая молочная с маслом (молоко 100,8)	200/10	9,64	13,59	39,88	223,75		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,15</b>	<b>22,02</b>	<b>95,69</b>	<b>609,99</b>		
<b>Обед</b>								
тгк 245	Овощная подгарировка (отурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,45	4,09	9,18	146,00		
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17		
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	257,48		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,26</b>	<b>25,80</b>	<b>105,62</b>	<b>800,08</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>47,41</b>	<b>47,82</b>	<b>201,31</b>	<b>1410,07</b>		

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом (молоко 140)	200/10	5,17	7,18	35,86	190,57		
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,80</b>	<b>19,16</b>	<b>90,37</b>	<b>588,29</b>		
<b>Обед</b>								
ТТК 245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/15	2,80	5,80	13,90	112,50		
ТТК 605	Печень по - стругановски	75/75	12,03	15,34	13,42	225,01		
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10		
289/ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70		
	<b>Итого за прием</b>		<b>27,04</b>	<b>27,93</b>	<b>114,54</b>	<b>822,11</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,84</b>	<b>47,09</b>	<b>204,91</b>	<b>1410,39</b>		



9 день (13 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
гтк 313	Омлет натуральный с зеленым горошком с маслом сл	150/5	10,21	15,13	10,78	187,86		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17		
420/гтк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>19,57</b>	<b>21,34</b>	<b>82,64</b>	<b>572,25</b>		
<b>Обед</b>								
гтк245	Овощная подгарировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50		
гтк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	75/175	18,50	20,60	43,20	436,00		
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70		
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,87</b>	<b>33,62</b>	<b>134,36</b>	<b>874,81</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,44</b>	<b>54,96</b>	<b>217,00</b>	<b>1447,05</b>		

14 день (14 ноября 11г)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
<b>Завтрак</b>								
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00		
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	11,64	9,59	36,88	248,00		
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59		
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68		
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,50</b>	<b>20,84</b>	<b>101,73</b>	<b>654,81</b>		
<b>Обед</b>								
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37		
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25		
319/1994	Рыба минтай по-русски	75/225	17,86	18,72	40,72	434,76		
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	<b>Итого за прием</b>		<b>29,75</b>	<b>28,94</b>	<b>130,19</b>	<b>882,56</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>51,25</b>	<b>49,78</b>	<b>231,92</b>	<b>1537,37</b>		
	<b>Итого за десять дней</b>		<b>488,45</b>	<b>488,20</b>	<b>2116,99</b>	<b>14528,62</b>		
	<b>Итого за один день</b>		<b>48,845</b>	<b>48,82</b>	<b>211,699</b>	<b>1452,862</b>		

**НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания  
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2024г.) С ДНЕВНЫМ ПРИЫВАНИЕМ**

119

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	60%	Факт выкорм	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день
Хлеб ржаной	80	48	53,30	50	50	50	50	58	50	50	75	50	50
Хлеб пшеничный	150	90	90,30	80	98	110	75	95	95	95	95	80	80
Мука пшеничная	15	9	6,26	5	5	9	2,2	5	6	11	14,4	5	5
Крупы, бобовые	45	27	45,15		50	44	61	47	44,4	40	30,8	84,3	50
Макаронные изделия	15	9	23,60	65	53								65
Картофель	187	112,2	112,76	228,6	113	235	75	22,5	148	30	83	20	172,5
Овощи свежие	280	140	153,80	104	125	109	149	130	176	225	110	210	200
Фрукты, ягоды св	185	111	106,50	127	100	100	108	100	115	100	100	115	100
Фрукты сухие	15	9	9,00		20	20			20		20	10	
Соки, напитки вит	200	90	80,00				200	200		200			200
Мясо жилованное	70	42	43		74	74		74			64	74	
Курица	21	12,6	12,40				96						28
Рыба	58	34,8	34,25	83,3	31,2				116				112
Субпродукты	30	10,5	13,35										
Молоко	300	180	185,89	133,7	259,8	140	247	236	283	100,8	215,6	143	100
Творог	50	10	15,00			75					75		
Сыр	10	4,5	5,00	10				15					10
Сметана	10	4,5	5,52	10	5	2,6			10	10	12,6	5	
Масло сливочное	30	18	18,55	20	26	15	11,5	20	20	25	12	10	26
Масло растительное	15	9	9,41	10	9,5	14,3	8	4,8	7,6	10	11,9	9	9
Яйцо	40	24	24	10		2	124				2	100	
Сахар	40	24	29,20	35	35	35	15	26	35	15	35	26	35
Чай	1	0,6	0,70	1		1	1		1	1	1		1
Какао, кофейн напиток	1,2	0,72	0,80		4			4					
Соль	3	1,8	1,50	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
белки	77	46,2	48,68	47,83	52,21	49,05	49,91	46,54	46,97	47,41	47,19	48,44	51,25
жиры	79	47,4	48,82	46,84	49,63	43,77	53,97	47,95	46,39	47,82	47,09	54,96	49,78
углеводы	335	201	211,70	205,37	211,86	205,44	230,29	202,81	206,08	201,31	204,91	217,00	231,92
энерг ценн.	2350	1410	1452,86	1435,0	1496,3	1461,2	1499,9	1412,3	1419,1	1410,1	1410,4	1447,1	1537,4