

СОГЛАСОВАНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
г. Невинномысск

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Азалия»



Г. В. Букреев



И.А. Левадняя

**ПРИМЕРНОЕ 18-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ
(двух разовое)
(ЛАГЕРЬ с ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ)**

Лето 2021

Примерное 18 - дневное меню приготавливаемых блюд (завтраки, обеды)
 Для ЛОУ с дневным пребыванием в период летней оздоровительной кампании 2021 года
 Возрастная категория: 7-11 лет, 12 лет и старше.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Биточки из птицы (курица)	80	11,7	13,2	17,7	200,5	294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,5	9,4	40,8	224,5	302
	Икра кабачковая (свежие)	50	0,7	2,4	4,30	83,00	73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
Итого за завтрак:	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			23,8	35,2	94,8	746	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82
	Плов из птицы (курица)	280	29,8	38	48,2	654	291
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			40,40	46,60	119,30	1054,40	
Итого за день			42,80	47,00	133,50	1126,40	
День 2							
Завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	16,9	10,4	49	356	208
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			21,8	22,08	78,3	599,8	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	35,84	379,73	0,02	310	490/04,331
	Картофельное пюре	180	3,8	6	22,7	159	128
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			53,44	391,83	113,12	927,8	
Итого за день			75,24	413,91	191,42	1527,6	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Булочка "Веснушка" 50г	1шт.	11,16	11,52	81,36	223,2	429
	Итого за завтрак:			15,76	24,52	118,16	506
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88
	Биточки из птицы (курица)	100	14,62	16,5	22,12	250,62	294
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	180	3,48	5,16	37,4	207,4	301
	Напиток фруктовый (Шиповник)		0,2	0,2	26,8	110	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
	Свежие фрукты	200 (1шт.)	3	0	48	200	338
Итого за обед:			27,8	27,46	169,72	988,82	
Итого за день			43,56	51,98	287,88	1494,82	

День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	181
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			10,00	21,50	65,50	498,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	10	13,2	24,8	227	103, 114
	Рагу из птицы (курица)	(100/180)	21,4	25,9	29,3	436,8	289
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			40,20	39,90	113,00	932,00	
Итого за день			50,20	61,40	178,50	1430,00	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	106	11,01	218,3	0,05	210	210
	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83,00	73
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			15,01	231,70	37,95	500,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102
	Котлеты рыбные	100	13,1	10,4	11,5	191	234
	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,9	42	331
	Картофельное пюре	180	3,8	6	22,7	159	128
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
	свежие фрукты	170 (шт.)	1,8	0,3	16,3	76,6	338
Итого за обед:			33,40	25,40	144,80	927,40	
Итого за день			48,41	257,10	182,75	1427,40	
День 6							
Завтрак	Фрикадельки из птицы (курица)	80	8,9	15	12,4	212	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,45	4,8	28,75	216,9	309
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			19,35	31,48	71,45	677,70	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82
	Тефтели из говядины с луком (1й вариант)	100/50	14,6	16,5	22,1	250,6	278-1, 331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,15	20,4	49,1	351,19	302
	Напиток фруктовый (Груша дичка)		0,2	0,2	26,8	110	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			30,75	45,7	137,9	984,99	
Итого за день			50,10	77,18	209,35	1662,69	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200/10	4,8	14,4	34,4	280	174
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			8,70	24,60	66,40	518,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,7	8	71

	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88
	Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	10,4	8,3	9,2	152,9	229
	Картофель отварной	180/5	3,68	0,47	27,68	168,06	125
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			24,78	14,47	112,28	705,76	
Итого за день			33,48	39,07	178,68	1223,76	
День 8							
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,20	16,48	50,00	386,60	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	суп картофельный с крупой (рисовой)	250	2	2,7	21	116,3	101
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,6	294
	Картофельное пюре	180	3,85	10,1	22,75	196,5	128
	Сок	200	0,2	0,4	32,20	134	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			25,95	28,10	117,95	831,40	
Итого за день			35,15	44,58	167,95	1218,00	
День 9							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	181
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			8,80	19,90	63,80	472,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82
	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	100/100	35,84	379,73	0,02	310	490/04,331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,1	16,3	49	314,4	302
	Напиток фруктовый (Шиповник)	200	0,2	0,2	26,8	110	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
	Свежие фрукты	200 (1шт.)	3	0	48	200	338
Итого за обед:			54,94	404,83	163,72	1207,60	
Итого за день			63,74	424,73	227,52	1679,60	
День 10							
Завтрак	Запеканка из творога	200/20	16,9	10,4	49	356	223
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			20,80	20,60	81,00	594,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102
	Рагу из птицы (курица)	100/180	21,4	25,9	29,3	436,8	289
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			35,20	32,10	112,10	868,80	
Итого за день			56,00	52,70	193,10	1462,80	

День 11							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшено	250	4,3	4,8	20,7	142,8	121
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,20	16,48	50,00	386,60	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	10	13,2	24,8	227	103, 114
	Фрикадельки из птицы (курица)	100	11,3	18,8	15,9	265	297
	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,8	19,1	260,3	309
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
	свежие фрукты	170 (штг.)	0,8	0,8	19,6	94	338
Итого за обед:			37,40	39,30	145,90	1141,30	
Итого за день			46,60	55,78	195,90	1527,90	
День 12							
Завтрак	Птица тушеная (курица) в соусе сметанном с томатом с морковью	80/100	28,7	303,8	0,02	248	490/04,331
	Каша рассыпчатая рисовая с овощами	150	2,9	4,3	31,12	172,8	301/04
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			34,30	316,70	61,44	632,80	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с овсяными хлопьями	250	3	3,5	29	151	101, 297
	Биточки из птицы (курица)	100	14,62	16,5	22,12	250,62	294
	Картофельное пюре	180	3,85	10,1	22,75	196,5	128
	Напиток фруктовый (Груша дичка)	200	0,2	0,2	26,8	110	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			26,47	31,00	127,77	844,12	
Итого за день			60,77	347,70	189,21	1476,92	
День 13							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	200/10	6,1	11,3	33,5	260	181
	яйцо вареное	1штг.	5,1	4,6	0,3	63	209
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			15,10	26,10	65,80	561,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82
	Тефтели из говядины с луком (1й вариант)	100	14,6	16,5	22,1	250,6	278-1
	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,9	42	331
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,1	16,3	49	314,4	302
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			35,40	44,10	146,70	1012,40	
Итого за день			50,50	70,20	212,50	1573,40	
День 14							
Завтрак	Запеканка из творога	200/20	16,9	10,4	49	356	223
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			19,50	19,00	78,30	563,00	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102
	Плов из птицы	100/180	29,8	38	48,2	654	291
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			43,60	44,10	138,60	1112,80	
Итого за день			63,10	63,10	216,90	1675,80	

День 15							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,3	4,8	20,7	142,8	120
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,30	16,48	51,00	391,60	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	4,9	8,3	84,8	88
	Рагу из птицы (курица)	280	21,4	25,9	29,3	436,8	289
	Напиток фруктовый (Шиповник)	200	0,2	0,2	26,8	110	389
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
	Свежие фрукты	200 (1шт.)	3	0	48	200	338
Итого за обед:			31,10	31,70	139,50	967,60	
Итого за день			40,40	48,18	190,50	1359,20	
День 16							
Завтрак	Омлет натуральный	106	11,01	218,3	0,05	210	210
	Икра кабачковая (свежие)	100	1,4	4,8	8,60	83,00	73
	Масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	378
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			18,61	236,38	40,65	567,80	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	50	0,4	0	1,7	8	71
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,6	0,1	2,3	13	71
	Суп картофельный с лапшой домашней	250	10	13,2	24,8	227	103, 114
	Котлеты рыбные	100	13,1	10,4	11,5	191	234
	Картофельное пюре	180	3,9	10,92	22,74	206,52	128
	Компот из сухофруктов	200	3,8	0	31,2	127,2	349/05
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			35,80	35,32	117,94	892,72	
Итого за день			54,41	271,70	158,59	1460,52	
День 17							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200/10	4,8	14,4	34,4	280	174
	сыр (российский)	15	2,3	3,08	0	36,80	15
	масло сливочное "Крестьянское"	10	0,1	8,2	0,1	75	14
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			9,70	26,08	63,70	523,80	
Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Борщи с капустой и картофелем	250	2	7,9	12,8	137,2	82
	Биточки из птицы (курица)	100	14,62	16,5	22,12	250,62	294
	Картофель запеченный в сметанном соусе	180	5,8	13	26,8	232	259/04
	Кисель из сухофруктов	200	4	0	39,4	159	354
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			31,22	38,10	128,22	914,82	
Итого за день			40,92	64,18	191,92	1438,62	
День 18							
Завтрак	Фрикадельки из птицы (курица)	80	9	15	12,7	212	297
	Макаронные изделия отварные	150	5,5	13	28,8	254,4	309
	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,9	42	331
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за завтрак:			18,00	31,00	75,60	645,40	

Обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0	3,4	16	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	5	5,4	23,9	163,8	102
	Котлеты рубленые из птицы (курица)	100	15,1	14,2	14,9	248,6	294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,15	20,4	49,1	351,19	302
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	9,5	48	готовая продукция
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,4	14,2	72	готовая продукция
Итого за обед:			34,15	40,70	130,00	959,59	
Итого за день			52,15	71,70	205,60	1604,99	
Всего за период:			907,53	2462,19	3511,77	26370,42	
Среднее значение за период:							

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев 1998г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников Москва, 2005г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М.Скурихин, В.А.Тутельян, Москва 2008 г.
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Москва, 2004г.

Инженер-технолог:



Съедин С. В.

АЗАЛКА