

Утверждаю
Начальник лагеря с дневным пребыванием
«Юные гайдаровцы»


«14» 01 2024 г. И.М. Башуров

Примерное 10-и дневное меню
Для ЛДП «Юные гайдаровцы»

Присм пищи	Наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
		7-11	7-11	7-11	7-11	7-11	
ДЕНЬ 1							
завтрак	Макаронные изделия отварные	150	6,9	8	43,13	320	256
	Бутерброд (батон) с сыром	30/30	1,6	19	33	202	63
	Чай с сахаром	200			5,04	60	457
	Груша	120	0,36	0,21	5,6	61	п/п
обед	Итого за завтрак	530	8,86	27,21	86,77	643	
	Суп с рыбными консервами	200	1,2	2,1	3,9	129	122
	Нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	90	20,13	15,17	12,88	252	350
	Пюре картофельное	150	3,08	25,36	14,08	145	
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
	снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Итого за обед	900	42,43	47,73	135,66	1089	
Итого за первый день:			51,29	74,94	222,43	1732,00	
ДЕНЬ 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	18,44	23,1	12,4	203	268
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром	30/30	3,5	13,5	24	200	64
	Какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462
	Яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п
обед	Итого за завтрак	530	24,06	37,05	54,65	584	
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,3	0,5	3,1	37	п/п
	Свекольник	200	1,3	2,7	6,7	183	98
	Плов из говядины	200	26,2	20,4	40,3	436	330
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
	Итого за обед	860	50,72	31,4	159,6	1289	
Итого за второй день:			74,78	68,45	214,25	1873,00	

ДЕНЬ 3							
завтрак	каша пшеничная вязкая	150	33,2	4,8	18	202	225
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	30/30	1,62	16,7	22	206	69
	Кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464
	банан	120	6	0,4	84	96	п/п
Итого за завтрак		530	41,91	21,94	143,8	595	
обед	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	200	1,5	1,9	7,7	95	100
	Нарезка из свежих перцев	60	2,1	1,2	45,5	45	п/п
	Котлеты из птицы припущенные <i>шницль</i>	90	2,92	3,35	0,12	82	372
	Картофель отварной с луком	150	1,11	2,22	19,24	79	153
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п
	Итого за обед	900	23,45	13,27	169,06	819	
Итого за третий день:			65,36	35,21	312,86	1414,00	
ДЕНЬ 4							
завтрак	Каша молочная манная вязкая со сливочным маслом	150	23,8	3,8	29	209	214
	Бутерброд (батон) с сыром	30/30	1,6	19	33	202	63
	Чай с сахаром	200			5,04	60	457
	мандарин	120	0,4	0,1	3,5	50	п/п
	Итого за завтрак	530	25,8	22,9	70,54	521	
обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п
	Суп картофельный с клецками с курицей	200	1,78	2,03	7,6	86	115
	Печень говяжья по-строгановски	90	1,75	2,1	2,5	91	356
	Макаронные изделия отварные	150	6,9	8	43,13	320	256
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
Итого за обед		900	28,45	17,23	158,03	1060	
Итого за четвертый день:			54,25	40,13	228,57	1581,00	

ДЕНЬ 5							
завтрак	Каша молочная "Геркулес" вязкая со сливочным маслом	150	23,62	3,3	18	295	212
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром	30/30	3,5	13,5	24	200	64
	Какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462
	Груша	120	0,36	0,21	5,6	61	п/п
	Итого за завтрак	530	29,09	17,46	63,55	646	
обед	Суп гороховый с мясом говядины п/ф	200	1,38	2,7	6	82	113
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,3	0,5	3,1	37	п/п
	Гуляш из мяса говядины п/ф	90	1,9	3,1	2,45	145	327
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	150	1,11	3,43	7,14	279	385
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
	Итого за обед	900	27,61	17,53	128,19	1176	
Итого за пятый день:			56,70	34,99	191,74	1822,00	
ДЕНЬ 6							
завтрак	Творожная запеканка с маслом сливочным	150	1,73	2,3	15,8	195	279
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	30/30	1,62	16,7	22	206	69
	Пряник	30	1,8	1,4	12,5	80	п/п
	Кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464
	Яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п
	Итого за завтрак	560	6,75	20,44	72,4	663	
обед	Нарезка из свежих перцев	60	2,1	1,2	45,5	45	п/п
	Суп-харчо	200	4,4	14,1	8,67	97	109
	Азу	200	1,3	2,62	6,44	229	325
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
	Итого за обед	860	23,62	22,52	157,11	889	

Итого за шестой день:			30,37	42,96	229,51	1552,00	
ДЕНЬ 7							
завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150	2,1	3,8	38	126	217
	Бутерброд (батон) с сыром	30/30	1,6	19	33	202	63
	Чай с сахаром	200			5,04	60	457
	банан	120	6	0,4	84	96	п/п
Итого за завтрак		530	9,7	23,2	160,04	484	
обед	Борщ с картофелем со сметаной с мясом говядины	200	1,7	12,7	2,2	95	94
	Нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п
	Котлета из мяса говядины п/ф	90	20,13	19,02	12,88	272	339
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	150	1,7	2,3	6,9	300	202
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
Итого за обед		900	41,55	39,12	126,78	1230	
Итого за седьмой день:			51,25	62,32	286,82	1714,00	
ДЕНЬ 8							
завтрак	каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	1,9	2,8	0,9	109	229
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным и сыром	30/30	3,5	13,5	24	200	64
	Какао с молоком	200	1,61	0,45	15,95	90	462
	мандарин	120	0,4	0,1	3,5	50	п/п
Итого за завтрак		530	7,41	16,85	44,35	449	
обед	Солянка сборная мясная	200	1,2	3,1	7,5	68	110
	Нарезка из свежих огурцов	60	0,3	0,5	3,1	37	п/п
	Котлета рыбная	90	1,4	12,2	4,3	102	307
	Пюре картофельное	150	3,08	25,36	14,08	145	377
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Йогурт	100	10	6,4	17	174	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п

Итого за обед		900	28,9	48,96	138,48	985	
Итого за восьмой день:			36,31	65,81	182,83	1434,00	
ДЕНЬ 9							
завтрак	Омлет натуральный <i>манная</i>	150	18,44	23,1	12,4	203	268
	Бутерброд (батон) с маслом сливочным	30/30	1,62	16,7	22	206	69
	Пряник	30	1,8	1,4	12,5	80	
	Кофейный напиток	200	1,09	0,04	19,8	91	464
	Груша	120	0,36	0,21	5,6	61	п/п
Итого за завтрак		560	23,31	41,45	72,3	641	
обед	Суп-лапша домашняя с курицей	200	3,9	5,1	8,4	94	128
	Тефтели из говядины (паровые)	90	3,4	10,3	3,33	193	348
	Картофель отварной с луком	150	1,11	2,22	19,24	55	153
	Нарезка из свежих перцев	60	2,1	1,2	45,5	45	п/п
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	Кефир	100	2,9	3,2	4	59	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п
Итого за обед		900	26,33	23,42	172,97	905	
Итого за девятый день:			49,64	64,87	245,27	1546,00	
ДЕНЬ 10							
завтрак	Каша молочная манная вязкая со сливочным маслом	150	23,8	3,8	29	209	214
	Бутерброд (батон) с сыром	30/30	1,6	19	33	202	63
	Чай с сахаром	200			5,04	60	457
	Яблоко	120	0,51		2,3	91	п/п
Итого за завтрак		530	25,91	22,8	69,34	562	
обед	Нарезка из свежих помидор	60	0,1	0,5	3,8	36	п/п
	Свекольник	200	1,3	12,2	10,7	183	98
	Котлета из мяса говядины п/ф	90	20,13	19,02	12,88	272	339
	Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150	3,69	4,2	33	202	207
	Хлеб пшеничный	68	8,66	0,8	60,2	285	п/п
	Хлеб ржаной	52	4,22	0,6	23,3	117	п/п
	снежок	100	5	3,2	8,5	68	п/п
	Сок фруктовый	180	0,04		9	57	п/п

Итого за обед	900	43,14	40,52	161,38	1220	
Итого за десятый день:		69,05	63,32	230,72	1782,00	
Итого за весь период:		539,00	553,00	2 345,00	16 450,00	
Среднее значение за период:		53,90	55,30	234,50	1645,00	

77,00	79,00	335,00	2350,00
53,90	55,30	234,50	1645,00

539	553	2345	16450
0,00	0,00	0,00	0,00

Распределение калорийности

з 25 25 5788

о 45 45 10662

калорийность 70% от нормы по п.8.1.2.4 на 10
% больше

ПРИМЕЧАНИЕ: При составлении перспективного меню использовались: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.