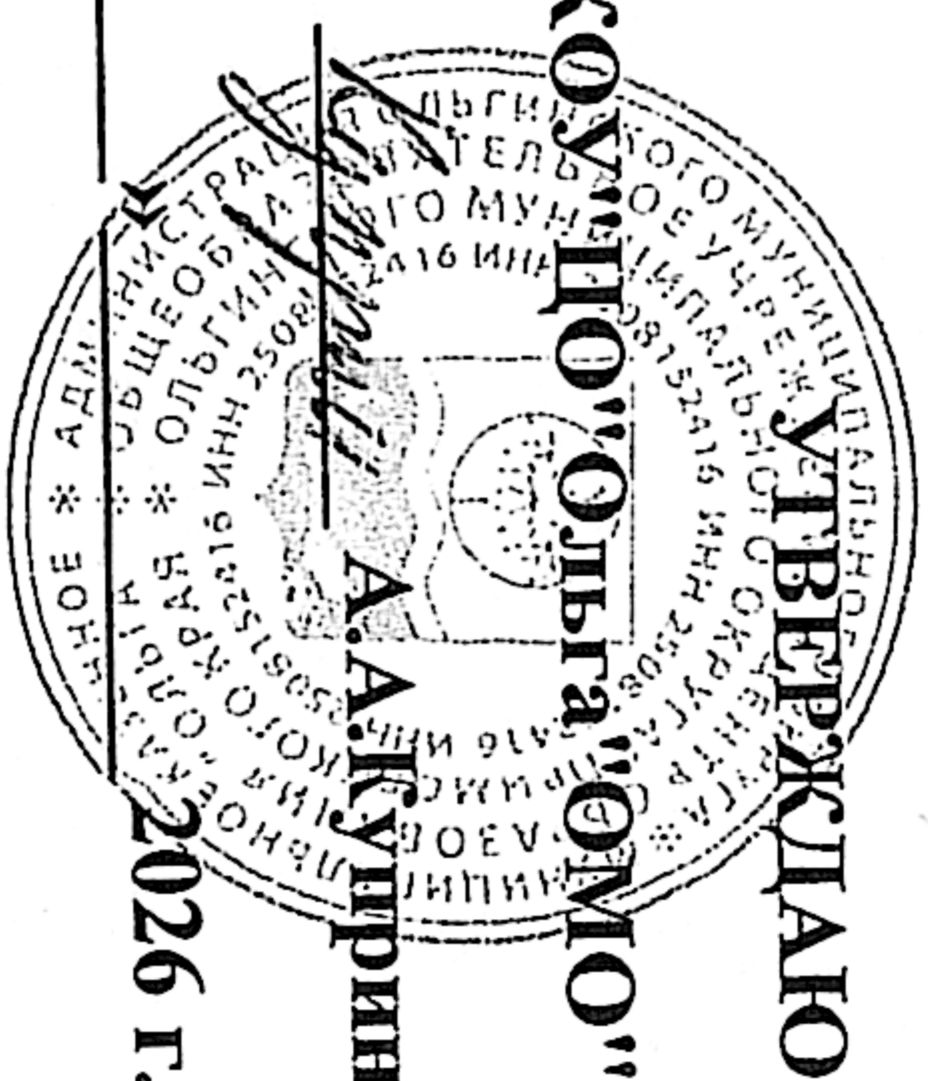


10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием
в МКОУ "ЦО" Ольга "ОМО".

Директор МКОУ "ЦО" Ольга "ОМО"



Основание:

1. СанПиН 2.3./2.4.3590 - 20
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся в общеобразовательных организациях ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора -2021г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, детских оздоровительных учреждений, учреждений про.образования и т.д. - Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий / под редакцией М.П.Могольного – М.:ДеЛи принт,2005.-628с.
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативный и справочный технический документ для организации питания в общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях про.образования, детских домах, - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / под редакцией М. П. Могольного. - М.: ДеЛи принт. 2007 - 628 с.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 6,5 – 10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	

33	Помидоры св. в нарезке	60	0,6	3,6	2,3	47,4	0,11	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43
133	Суп рисовый с мясом	200/10	4,2	4,7	10,3	100,0	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
171	Каша из гречневой крупы с маслом	150/5	7,4	5,6	35,8	230,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
279	Тефтели мясные п/ф с соусом томатным	100/50	10,2	12,5	15,2	203,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
350	Кисель	200	0,1	-	28,0	108,8	0,02	1,2	0,17	48,6	43,8	31,03	1,0
	Итого	835	26,7	28,1	119,1	815,2	0,5	19,83	61,46	139,65	612,1	169,51	10,06
	ПОЛДНИК												
	Булочка Домашняя	80	6,2	6,8	41,8	256,0	0,07	1,13	0,03	1,23	142,0	0,03	1,85
	Йогурт 3,2%	200	5,0	3,2	3,5	68,0	0,18	11,2	0,01	52,1	112,1	0,57	0,36
	Фрукты св Груша	100	0,5	0	10,6	41,0	0,03	0	0,02	6,0	11,0	0,18	0,51
	Итого	380	11,7	10,0	56,0	365,0	0,28	12,33	0,06	59,33	123,1	0,78	2,72
	Всего	1715	58,2	57,7	257,8	1776,2	0,6	20,31	61,57	466,46	919,3	218,11	13,65
	ЗАВТРАК												
218	Макароны с сыром	200	10,9	8,0	38,1	276,9	0,14	18,17	25,5	36,98	86,6	27,75	1,01
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	142,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	60	2,4	0,8	12,6	63,6	0,7	0	0	8,05	29,4	11,5	0,66
	Итого	500	18,4	20,3	85,3	602,5	0,26	21,03	51,16	710,36	684,0	120,66	125,56
	ОБЕД												
102	Суп гороховый	250/10	6,1	8,3	30,2	220,0	0,15	12,34	4,95	31,9	129,96	40,01	1,61
289	Рагу из курицы	200	15,8	17,3	18,4	291,0	0,03	0	0	19,2	127,2	16,0	1,44
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
376	Компот с/ф	200	0,8	-	25,2	104,0	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Фрукты св. Банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0	0	0	0	4,0	0	0	2,0
	Итого	820	28,4	26,8	122,3	793,0	0,68	12,34	4,97	68,15	495,06	135,01	9,96
	ПОЛДНИК												
	Булочка Домашняя	100	6,9	8,2	26,0	225,0	0,2	11,2	3,22	32,4	109,2	17,0	1,25

	Какао с молоком	200	3,3	3,1	17,0	95,0	0,4	0	0	18,5	114,8	0,2	1,38
	Фрукты св Яблоко	100	0,5	0	11,0	48,0	0,5	0	0	0,2	0,6	0,8	0,4
	Итого	400	10,7	11,3	54,0	368,00	1,1	11,2	3,22	51,1	224,6	18,0	3,03
	Всего	1720	57,5	58,4	261,6	1763,5	0,93	32,19	30,55	428,53	853,86	201,34	12,13
5день	ЗАВТРАК												
284	Вареники с картофелем	170	11,1	13,0	19,2	221,0	0,07	618	1,83	101	189	27	74
1,3	Бутерброд с сыром	30/20	6,4	4,1	19,5	139,0	0,02	0	0	3,46	0	0	0
379	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Фрукты св. яблоко	100	0,4	-	21,4	84,0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	500	20,4	20,3	80,2	564,0	0,34	5,13	10,07	239,39	360,0	81,57	4,78
	ОБЕД												
102	Свекольник с мясом со сметаной	250	5,7	6,9	27,5	169,0	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	18,7	38,6	348,3	0,07	262	0,1	0,72	193	44	2,2
343	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,2	20,2	162,0	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	27,5	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	710	26,0	26,5	113,8	805,3	0,46	25,89	70,25	163,01	437,24	169,26	7,2
	ПОЛДНИК												
	Булочка с сыром	80	7,04	7,7	41,8	248,0	0,07	123,0	0,1	0,70	0,5	38,2	2,1
	Кисломолочный продукт «Снежок 2,5%»	200	2,7	2,5	10,8	79,0	0,03	0,03	0,18	42,3	0,8	25,1	1,03
	Фрукты св Яблоко	100	0,8	0	8,6	38,0	0,07	0,06	0	6,05	2,4	1,2	1,5
	Итого	380	10,54	10,2	61,2	365,0	0,17	123,09	0,28	49,05	3,7	64,5	4,63
	Всего	1210	56,94	57,0	255,2	1724,3	0,78	26,02	70,32	398,4	783,51	230,83	11,32
6день	ЗАВТРАК												
391	Пельмени п/ф из телятины отварные с маслом	150/10	15,1	11,6	32,4	311,0	0,11	0	0,02	1,22	162,0	0,03	2,43

15	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	142,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,0	0,04	1,3	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Фрукты св. банан	100	1,5	0,5	21,0	100,0	0,01	14,43	0,1	0	0,01	0	0
	Итого	500	19,0	20,4	82,9	613,0	14,65	14,43	0,1	335,42	428,4	51,61	6,07
	ОБЕД												
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	2,1	1,8	37,6	0,1	7,54	0	24,95	63,3	26,4	0,94
36	Суп картофельный с рыбноыми консервами (сайра)	200	5,3	6,4	15,7	168,2	0,13	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,0
203	Макаронны отварные	150	4,4	4,2	39,8	196,8	0,07	5,07	1,49	30,52	119,19	24,03	2,1
243	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,0	13,5	2,37	209,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб в ассортименте	60	4,2	0,72	36,0	126,0	0,03	1,22	0,18	49,5	44,53	32,03	1,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Итого	770	27,0	26,92	115,5	818,6	0,43	44,79	26,54	155,82	354,82	130,81	6,17
	ПОЛДНИК												
	Булочка с повидлом	100	8,0	9,8	28,6	229,0	0,06	4,02	1,2	28,1	102,0	21,1	2,0
	Йогурт 2,5%	180	2,9	2,5	13,0	85,0	0,4	11,8	0,02	5,0	10,0	9,0	0,3
	Фрукты св Груша	100	0,5	0,4	12,4	54,6	0,05	1,0	0	42,0	48,2	0,8	1,03
	Итого	380	11,4	12,9	54,0	368,6	0,51	17,0	1,22	75,0	160,2	30,9	3,33
	Всего	1650	57,4	60,0	252,4	1801,2	15,08	59,22	26,64	491,24	783,22	182,42	12,24
7день	ЗАВТРАК												
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	5,3	5,7	35,3	174	0,11	0	0,04	120,0	80,0	14,0	0,45
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	6,7	7,4	18,9	146	0,01	0,15	0,07	43,0	30,0	4,0	0,1
376	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,6	107	0	0	0	5,0	0	0	0,3
	Йогурт	95	2,4	2,5	15,5	85,0	0,02	5,0	10,0	4,0	14,0	21,0	0,3

	Итого	545	19,1	19,9	82,3	575,0	0,25	5,15	11,2	323,93	275,9	69,04	2,36
	ОБЕД												
20	Салат из свежих помидор с луком репчатый	100	1,0	6,0	9,0	117,0	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,8
119	Суп с фасолью на говяжьем бульоне	250	6,5	5,4	22,1	229,6	0	0	19,8	9,5	77,3	26,6	0,5
259	Жаркое по-домашнему	200	13,7	14,4	29,8	254,0	0,08	0,12	23,0	35,0	133,1	25,7	1,2
344	Компот из кураги	200	1,0	0,1	26,0	109,0	0,03	12,5	0,07	7,0	13,0	10,0	0,45
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,01	4,8	0,05	11,49	12,54	7,44	0,36
	Итого	810	26,4	26,62	112,9	835,6	0,28	36,48	42,93	238,37	407,97	118,54	3,98
	ПОЛДНИК												
	Пирожки печеные с картофелем	100	6,1	7,3	14,0	212,0	0,05	0,12	17,6	8,2	122,5	21,0	0,04
	Чай с молоком	200	2,8	3,2	18,1	62,0	0	11,0	22,0	7	14,0	0,8	0,035
	Фрукты св. Банан	100	2,0	0	22,0	87,0	0,02	0,3	0,05	0,06	0,08	9,2	0,02
	Итого	400	10,9	10,5	54,1	361,00	0,07	11,42	39,65	15,26	136,58	31,0	0,09
	Всего	1755	56,4	57,02	249,3	1771,6	0,5	41,63	54,13	562,3	683,87	187,58	6,34
	ЗАВТРАК												
223/330	Сырники из творога	180	15,2	16,7	42,4	364,7	0,03	0,05	0,02	188,0	363,0	46,0	1,16
376	Чай с сахаром	200	0,1	1,6	17,7	91,0	0,01	0,15	0,01	58,0	0	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	0,06	0	0	0,1	29,4	10,5	0,49
	Фрукты св яблоко	100	0,4	-	12,6	52,0	0,18	13,6	0,14	30,0	17,6	4,5	1,2
	Итого	510	18,1	18,7	85,3	571,3	0,28	13,8	0,17	276,1	410,0	61,0	2,87
	ОБЕД												
45	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	0,05	17,73	0	40,3	45,41	21,25	0,6
36	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	7,5	6,8	16,9	159,0	0,18	0	0,02	12,98	208,5	67,5	3,95
125	Картофель отварной с	150/5	1,3	5,1	47,2	224,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27

	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,0	0,05	0	12,0	10,2	12,0	15,0	0,03
	Итого	365	8,0	12,8	56,8	365,0	0,17	0,05	15,85	22,21	101,2	25,3	0,08
	Всего	1725	55,0	60,0	256,8	1780,4	4,71	50,89	29,06	286,02	764,16	193,66	12,23
10день	Завтрак												
	Вареники с картофелем п/ф отварные с маслом	200	8,8	9,1	39,8	307,0	0,09	0	0	10,3	51,8	22,3	1,15
3	Сыр (порционно)	20	5,1	5,8	-	66,0	0,04	0,13	0,07	196,2	165,4	18,58	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,8	14,6	63,6	0	0	0	5,0	0	0	0,3
630	Чай с молоком	200	2,8	3,2	20,1	120,0	0	0	0	0	0	0	0
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4	-	12,6	52,0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	550	19,4	18,9	87,1	608,6	0,16	0,19	0,08	339,5	312,2	55,88	4,34
	ОБЕД												
25	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,1	4,1	67,1	0,05	10,1	0	43,91	52,2	25,6	1,1
84	Суп картофельный с клецками	200	5,8	4,1	18,2	93,3	0,3	18,03	24,8	35,8	85,4	26,8	1,1
312	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	6,8	28,6	207,7	0	0	0	0	0	0	0
	Котлета из курицы п/ф	100	8,5	12,0	7,5	230,0	0,06	25,0	0,14	14,0	26,0	20,0	0,9
	Хлеб ржаной	60	4,2	0,72	26,0	126,0	0,07	0	0	8,05	29,4	11,55	0,66
	Компот из сухофруктов	200	0,44	-	29,2	114,2	0,03	14,5	0	58,0	0	0	0,02
	Итого	770	27,44	28,72	113,6	838,3	0,74	67,63	24,94	59,76	103,0	23,95	1,78
	ПОЛДНИК												
	Булочка Домашняя	100	4,2	6,7	45,8	315,0	0,3	20,1	0,1	22,6	23,5	18,2	1,0
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	80,8	0,09	0	0	4,5	22,1	10,0	1,0
	Итого	300	10,0	11,7	53,8	395,0	1,2	20,1	0,1	27,1	45,6	28,2	2,1
	Всего	1620	56,8	59,32	254,5	1841,9	0,09	67,82	25,02	199,26	305,2	39,83	1,12
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ :		571,04	582,82	2547,9	17724,2	2,8	147,5	1,7	2683,2	4082,0	615,4	29,0

В среднем на одного :	57,1	58,2	254,7	1772,4	0,28	14,7	0,17	268,3	408,2	61,5	2,9
-----------------------	------	------	-------	--------	------	------	------	-------	-------	------	-----