

**Индивидуальный предприниматель
Байбуганов Сергей Геннадьевич**



Утверждаю:

Байбуганов
Сергей

С.Г. Байбуганов

Геннадьевич

«01»

июня

2024г.



Согласовано:

«01»

июня

2024г.

**Примерное десятидневное меню
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних каникул (пришкольный лагерь)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал	№ Рец.	Вес блюда гр, мл, шт	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность ккал
			Белки гр	Жиры гр	Углев гр				Белки гр	Жиры гр	Углев гр	
Первый день		Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	200/10	7,7	12	37,4	188,5	174	200/10	7,7	12	37,4	188,5
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПП	100	0,2	0,3	9,8	47
			20,35	46,45	95,56	781,85			23,14	51,72	105,09	879,38
	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Щи из свежей капусты, с картофелем, птицей, сметаной	250/12.5/10	6,06	6,39	11,5	140	87/07	300/12.5/10	7,27	7,67	13,8	168
Обед	Шницель из мяса	90	13,32	10,08	19,98	223,2	416	100	14,8	11,2	22,2	248
	Лапша, припущенная с маслом	150/10	5,4	5	34,8	211,95	309	180/10	6,48	6	41,76	254,34
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПП	200	0	0	25,5	102
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПП	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			31,53	22,46	123,22	899,6			36,31	26	140,29	1026,97
Итого за день:			51,88	68,91	218,78	1681,45			59,45	77,72	245,38	1906,35

Второй день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	6,3	10,20	30,4	238	183	200/10	6,3	10,2	30,40	238
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пп	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пп	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			15,15	15,65	89,23	561,63			17,89	17,32	68,49	626,3
Обед	Овощи свежие: отруцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	5,47	5,81	16,57	139	82	300/12,5/10	6,56	6,97	19,88	166,8
	Котлета «Дружба»	90	15,52	17,28	12,68	249,6	234	100	17,24	19,2	14,1	277
	Рис, припущенный с маслом	150/5	3,6	8,85	39,3	250	304	180/10	4,32	10,91	47,16	297
	Кисель из сока	200	0,16	0,08	27,5	111,36	358	200	0,16	0,08	27,5	111,36
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за обед	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пп	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			31,59	33,01	127,49	855,05			36,19	39,19	145,67	985,43
Итого за день:			46,74	48,66	216,72	1416,68			54,08	56,51	214,16	1611,73

Третий день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из ячневой крупы с маслом	200/10	6,40	10,06	30,64	239,00	182/07	200/10	6,4	10,06	30,64	239
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Дайчо варёное	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70
	Какао с молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,00	383/07	200	3,7	3,94	26,24	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
			21,77	21,77	101,14	748,3			23,4	31,72	98,22	827,92
	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Суп картофельный с рисом и птицей	250/12,5	1,83	4,9	11,75	98,4	101	300/12,5	5,89	6,78	25,12	186
	Жаркое по - домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	259	250	23,83	26,18	19,85	410,29
	Компот из изюма	200	0,6	0	29	111,2	349	200	0,6	0	29	111,2
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			28,24	26,83	88,07	760,28			38,08	34,09	111	962,12
Итого за обед												
Итого за день:			50,01	48,6	189,21	1508,58			61,48	65,81	209,22	1790,04

Четвертый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47
			14,97	16,7	92,33	583,36			17,76	21,97	101,86	680,89
	Овощи свежие: отрубы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Суп картофельный с горохом душистым и птицей	250/12.5	5,83	5,35	23,83	167	102	300/12.5	7	6,42	28,6	200,4
Обед	Птица тушеная в соусе	50/50	11,5	8,57	2,9	134,7	290	75/75	17,25	12,86	4,35	202,05
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Компот из с/фр	200	1,04	0	34	140	349	200	1,04	0	34	140
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пр	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			34,11	19,01	108,18	890,01			43,88	26,31	151,79	1065,31
Итого за день			49,08	35,71	200,51	1473,37			61,64	48,28	253,65	1746,2

Пятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Запеканка из творога со стущенным молоком	120/30	23,5	11,01	30,86	297,5	223	150/30	28,2	13,21	37,03	357
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	377	200/7	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			29,4	19,23	84,69	614,7			35,73	25,23	100,39	753,82
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Рассольник	250/12,5/10	4,93	6,61	14,25	151	96	300/12,5/10	5,92	7,93	17,1	181,2
	"Ленинградский" с птицей, сметаной											
	Биточки из птицы	90	13,68	12,24	12,15	231,48	295	100	15,2	14,4	13,70	250
	Пюре картофельное с маслом	150/10	3,12	13,3	18,57	206	312	180/10	3,74	14,32	22,28	233
	Напиток из свежих ягод	200	0,32	0,12	27,8	115,4	342	200	0,32	0,12	27,8	115,4
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			28,8	33,26	104,21	926,33			32,94	37,9	104,21	1034,23
Итого за день			58,2	52,49	188,9	1541,03			68,67	63,13	204,6	1788,05

Шестой день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из пшена с маслом	200/10	6,84	11,65	26,32	236	173/07	200/10	6,84	11,65	26,32	236
	Яйцо варёное	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
Итого за завтрак	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
			21,99	22,8	85,45	638,33			24,73	24,47	79,81	703
Обед	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Щи из свежей капусты, с картофелем, птицей, сметаной	250/12.5/10	6,06	6,39	11,5	140	87/07	300/12.5/10	7,27	7,67	13,8	168
	Печень, тушеная в соусе	50/50	13,5	9,2	8,6	171,2	261	75/75	20,25	13,8	12,9	256,8
	Лапша, припущенная с маслом	150/10	5,4	5	34,8	211,95	309	180/10	6,48	6	41,76	254,34
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПР	200	0	0	25,5	102
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			31,8	21,58	111,84	841,6			41,91	29,5	130,99	1025,77
Итого за день			53,79	44,38	197,29	1479,93			66,64	53,97	210,8	1728,77

Сельский день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Пудинг из творога с молоком стужённым	100/20	14,03	10,55	24,17	247	222	150/30	21,05	15,83	36,25	371
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14	15	0,15	10,8	0	98,58
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,53	0	9,87	41,6	377	200/7	0,53	0	9,87	41,6
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пр	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пр	100	0,2	0,3	9,8	47
			19,93	18,77	78	564,2			28,58	27,85	99,61	767,82
	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22
	Суп овощной	250	1,8	4,9	14,3	108,5	99	300	2,16	5,88	17,16	130,2
	Котлеты из птицы	90	13,68	12,96	13,32	225,6	295/07	100	15,2	14,4	13,7	250
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	пр	200	0	0	25,5	102
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пр	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пр	30	1,68	0,33	1,32	68,97
			31,13	22,95	124,4	890,41			35,8	26,41	141,2	1015,06
Итого за обед												
Итого за день			51,06	41,72	202,4	1454,61			64,38	54,26	240,81	1782,88

Восьмой день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет				№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет			
Завтрак	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	200/10	6,06	11,04	31,79	247	182/07	200/10	6,06	11,04	31,79	247
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66
	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,24	155	382	200	3,7	3,94	26,24	155
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47
Итого за завтрак			18,51	20,43	101,86	665,63			21,25	22,1	111,52	730,3
Обед	Овощи свежие: огурцы	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12
	Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей, сметаной	250/12,5/10	5,47	5,81	16,57	139	82	300/12,5/10	6,56	6,97	19,88	166,8
	Плов с птицей	200	16,35	20,2	39,2	378	265	250	19,75	25,25	47,16	496
	Сок фруктовый	200	0	0	25,5	102	ПР	200	0	0	25,5	102
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97
Итого за обед			12,31	27	112,71	835,45			34,22	34,25	129,57	1009,43
Итого за день			30,82	47,43	214,57	1501,08			55,47	56,35	241,09	1739,73

Девятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	200/10	6,18	11,1	22,51	230	174	200/10	6,18	11,1	22,51	230		
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Яйцо варёное	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70	209	1 шт./50	6,30	5,70	0,30	78,70		
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376	200	0,1	0	15	60		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	ПР	100	0,2	0,3	9,8	47		
			21,33	22,25	81,64	632,33			24,07	23,92	91,3	697		
Обед	Овощи свежие: помидоры	60	0,33	0,06	1,14	13,2	71	100	0,55	0,1	1,9	22		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/19	3,53	3,62	26,41	152,23	103	300/19	4,19	4,29	31,31	180,53		
	Жаркое по - домашнему	200	19,06	20,94	15,88	328,23	259	250	23,83	26,18	19,85	410,29		
	Компот из с/фр	200	1,04	0	34	140	349	200	1,04	0	34	140		
	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	ПР	30	1,68	0,33	1,32	68,97		
Итого за обед			30,38	25,55	107,73	842,91			36,82	31,6	122,19	985,45		
Итого за день			51,71	47,8	189,37	1475,24			60,89	55,52	213,49	1682,45		

Десятый день	Наименование блюда	Вес блюда	Возрастная категория 7-11 лет					№ Рец.	Вес блюда	Возрастная категория 12-18 лет				
Завтрак	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	181	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01		
	Сыр	15	3,48	4,43	0	53,75	15	20	4,64	5,9	0	71,66		
	Масло сливочное	10	0	8,2	0	74	15	10	0	8,2	0	74		
	Кофейный напиток	200	3,8	21,8	14,2	264	380	200	3,8	21,8	14,2	264		
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	пп	20	1,12	0,22	9,88	45,98		
Итого за завтрак	Фрукты	100	0,2	0,3	9,8	47	пп	100	0,2	0,3	9,8	47		
	Овощи свежие: отрусы	60	18,57	39,5	91,4	795,64			21,31	41,17	101,06	860,31		
	Суп картофельный с горохом лушкеным, птицей	250/12,5	0,42	0,06	1,14	7,2	71	100	0,7	1	1,9	12		
	Тефтели рыбные с соусом	60/30	7,34	7,04	10,39	117,36	239/07	80/30	8,15	9,38	10,12	157		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	302	180	10,68	5	47,81	278,23		
	Напиток из свежих ягод	200	0,32	0,12	27,8	115,4	342	200	0,32	0,12	27,8	115,4		
Обед	Хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	пп	70	5,53	0,7	33,81	163,66		
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	1,32	68,97	пп	30	1,68	0,33	1,32	68,97		
	Итого за обед		29,23	17,6	133,3	848,07			34,06	22,95	151,36	995,66		
	Итого за день		47,8	57,1	224,7	1643,71			55,37	64,12	252,42	1855,97		
	Итого за 10 дней		491,09	492,8	2042,45	15175,68			608,07	595,67	2285,62	17632,17		
	Среднее значение: Б ж у		49,109	49,28	204,245	1517,568			60,807	59,567	228,562	1763,217		

При составлении меню использованы :

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва 2011;

"Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва Деги плюс 2015;

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников " Москва Деги принт 2005;