

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
ИП Бартош Н.И.



**МЕНЮ**  
**4 - х дневное (примерное)**  
**для питания детей 7 - 11 лет**  
**осеннего оздоровительного лагеря**  
**с 31.10.2022 г. по 03.11.2022 г.**

(Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для школ, г.Пермь, 2013 год)

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	Ca	C	P	A	Mg	E	Fe	
III.	завтрак	Каша пшеничная молочная (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	267	200/10	5,6	13,6	49,0	224	0,95	72,3	7,3	96,5	0,28	21,5	0,8	6,0
		Булка плетёная с сахаром	564	70	4,5	7,8	36,2	233	0,06	9,0	0,0	35,0	0,05	6,0	0,7	0,5
		Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	11,0	0,0	3,0	0,00	1,0	0,0	0,3
	обед	Борщ со свежей белокачанной капустой, со сметаной 18%	128	200/10	3,0	4,5	8,5	135	0,19	138,0	41,2	212,0	0,00	10,5	9,6	4,8
		Фрикадельки из говядины в соусе красном основном	392	2/40/25	11,0	11,7	7,8	180	0,05	10,0	0,1	101,0	0,01	13,0	0,6	1,6
		Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	169	0,09	26,0	3,4	57,0	0,03	19,0	0,1	0,7
		Сок в натуральный в ассортименте	518	200	1,4	0,0	0,2	110	0,04	18,0	4,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,3
		Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1
		Фрукты	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,40	16,0	10,0	11,0	0,00	9,0	0,2	2,2
	<b>Итого за день</b>			<b>1315</b>	<b>32,0</b>	<b>43,2</b>	<b>152,7</b>	<b>1214</b>								
BT.	завтрак	Яйцо варёное	300	1/40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	22,0	0,0	77,0	0,10	5,0	0,2	1,0
		Макаронны отварные с сыром "Голландский" (50%)	295	100/10	12,1	10,1	34,0	275	0,08	207,0	0,1	168,0	0,07	20,0	1,0	1,0
		Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	11,0	0,0	3,0	0,00	1,0	0,0	0,3
		Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1
	обед	Суп гороховый с гречками	144	200/10	1,8	3,4	12,1	86	0,78	76,0	34,7	26,3	0,15	10,2	0,9	3,7
		Плов с окорочками куриными	406	70/200	16,0	15,9	37,9	359	0,03	33,0	1,3	133,0	0,01	31,0	5,4	1,3
		Компот из свежих яблок	507	200	0,5	0,2	23,1	96	0,02	22,0	4,3	16,0	0,00	14,0	0,2	1,1
		Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1
		Фрукты	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,40	16,0	10,0	11,0	0,00	9,0	0,2	2,2
		<b>Итого за день</b>			<b>1205</b>	<b>43,3</b>	<b>36,4</b>	<b>164,5</b>	<b>1102</b>							
CP.	завтрак	Колбаса детская сливочная отварная	395	70	10,4	20,9	0,0	230	0,14	0,0	31,0	134,0	0,00	17,0	0,4	1,6
		Каша рисовая рассыпчатая	240	100	4,1	6,8	41,4	146	0,20	33,0	0,0	53,3	0,27	17,5	1,9	3,6
		Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	11,0	0,0	3,0	0,00	1,0	0,0	0,3
		Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1
	обед	Щи по - уральски, со сметаной 18%	141	200/10	11,0	2,4	24,2	85	0,67	178,0	76,5	40,7	0,05	28,9	17,2	8,0

Дата	Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории	В1	Ca	C	P	A	Mg	E	Fe	
	Тефтели из говядины с соусом красным основным	389	60/50	13,8	12,7	8,7	204	0,06	19,0	2,5	15,3	0,02	21,0	0,5	2,2	
	Каша гречневая рассыпчатая	237	150	8,7	7,8	37,7	253	0,38	15,0	0,0	21,0	0,03	135,0	2,4	4,5	
	Компот из сухофруктов	508	200	0,5	0,0	27,0	110	0,01	28,0	0,5	19,0	0,00	7,0	0,0	1,5	
	Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1	
	Фрукты	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,40	16,0	10,0	11,0	0,00	9,0	0,2	2,2	
	<b>Итого за день</b>		<b>1215</b>	<b>56,3</b>	<b>52,8</b>	<b>196,1</b>	<b>1251</b>									
ЧТ.	завтрак	Каша рисовая молочная (ультрапастеризованное 3,2%) с маслом сливочным "Крестьянское" (72,5%)	260	200/10	5,6	13,6	49,0	224	0,40	63,3	6,6	70,2	0,40	15,3	1,0	2,8
		Блины с повидлом яблочным	530	1/50/20	12,1	12,4	5,2	57	0,14	211,0	5,1	216,0	0,07	35,0	3,3	1,3
		Чай с сахаром	493	200/15	0,1	0,0	15,0	60	0,00	11,0	0,0	3,0	0,00	1,0	0,0	0,3
	обед	Суп картофельный с вермишелью	158	200	10,3	11,1	18,6	109	0,33	54,0	24,3	212,0	0,00	79,0	5,7	3,3
		Поджарка из свинины не жирной	367	70/25	20,6	22,0	4,2	297	0,07	17,0	1,3	21,5	0,04	30,0	0,7	3,2
		Пюре картофельное	429	150	2,1	4,4	10,9	169	0,09	26,0	3,4	57,0	0,03	19,0	0,1	0,7
		Сок в натуральный в ассортименте	518	200	1,4	0,0	0,2	110	0,04	18,0	4,0	0,0	0,00	0,0	0,0	0,3
		Хлеб пшеничный	110	30	3,4	1,0	17,0	60	0,03	6,0	0,0	19,5	0,00	4,2	0,1	0,1
		Фрукты	112	100	0,9	0,2	8,1	43	0,40	16,0	10,0	11,0	0,00	9,0	0,2	2,2
		<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>56,5</b>	<b>64,7</b>	<b>128,2</b>	<b>1129</b>								
<b>Итого за 4 дня:</b>				<b>5005</b>	<b>188,1</b>	<b>197,1</b>	<b>641,5</b>	<b>4696</b>								