

Согласовано
Руководитель оздоровительного учреждения



И.В. Суркова

**Примерное 10 дневное меню
для оздоровительных лагерей дневным пребыванием -2021 г.
для детей в возрасте от 7 до 10 лет**

Номер рецепту	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	
			белки	жиры	углеводы		
1 день							
ТТК1	Морковь с изюмом	60	0,72	0,04	18,75	78,6	завтрак
т.4	Каша пшенная молочная вязкая	200	6,5	6	31,2	206	
692	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	Сок в упаковке в 11-00 час.	200	0,2		22	90	
	Итого		14,22	9,34	109,35	576,6	
ТТК23	Салат из риса с красным сладким перцем	60	1,56	0,13	7,87	38,4	
124	Щи из свежей капусты	200/10	2,2	6,3	10,3	108	
ТТК	Рыба припущ с овощами	75	14,4	13,35	0,45	183,52	
518	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	164	
638	Компот из кураги	200	1,2		31,6	126	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		29,61	28,63	113,82	840,92	
	Итого за день		43,83	37,97	223,17	1417,52	
2 день							
	Огурцы порционные	60	0,48		1,56	8,4	завтрак
345	Омлет с жареным картофелем (запеченый)	150	13,2	20,4	11,25	298,5	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	яблоко	150	0,45		13	60	
	Итого		18,33	20,8	73,41	573,9	
ТТК16	Салат "Бурячок"	60	0,63	9,42	3,46	97,8	обед
168	Суп-пюре из овощей	200	2,8	4,64	10,32	94,4	
492	Плов из филе кури	100/50	11,1	11,1	20,4	231	
631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		21,79	27,42	99,76	741,8	
	Итого за день		40,12	48,22	173,17	1315,7	

3 день							
	Помидоры порционные	60	0,72	0,12	2,28	13,8	завтрак
ТТК43	Суфле «Рыбка»	150	10,27	8,77	7,12	297	
700	Напиток клюквенный	200	0,1		24,9	97	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	апельсин	150	0,9	0,2	8,1	60	
	Итого		15,79	9,49	66,4	580,8	
43	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	обед
171	Суп-пюре картофельный с гренками	200/20	3,2	4,88	17,12	126,4	
ТТК47	Бифштекс «Школьный»	75	17,03	9	4,8	169	
516	Макаронны отварные	150	5,2	6,15	31,3	201	
639	Компот из замороженных ягод	200	0,4		33,2	130	
	Хлеб пшеничный и ржаной	75	5,2	1,9	19,7	164,5	
	Итого		31,87	25,57	111,53	843,34	
	Итого за день		47,66	35,06	177,93	1424,14	

4 день							
42/2010	Салат из моркови с курагой	60	0,88	0,06	8,6	38,52	завтрак
ТТК40	Творожные колобки	150	21,27	10,21	18,08	249	
	со сгущенным молоком	20	0,50	0,90	15,00	65,00	
685	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,7	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	
	Итого		27,55	11,77	88,88	560,52	
ТТК15/ 2007	Салат из морской капусты	60	2	2,64	0,96	35,51	обед
132	Рассольник «Ленинградский»	200/10	2,48	5,2	16,32	124	
478	Запеканка картофельная с мясом	160/5	16	15,68	26,4	316,4	
636	Компот из мандаринов	200	0,4	0,01	33,69	137,2	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		27,98	25,63	119,07	834,11	
	Итого за день		55,53	37,4	207,95	1394,63	

5 день							
31/2010	Салат из свеклы с сыром	60	2,8	5,7	4,3	79,68	завтрак
т.4	каша ячневая молочная	200	6	5,3	30,7	195	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	Итого		17,5	16,4	91,5	577,68	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	обед
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200/10	1,68	5,76	10,72	100,8	
388	Шницель рыбный натур.	75	11,3	7,2	6,3	134	
ТТК36	Рис, припущенный с овощами	150	3,8	5,8	38,1	221	
649	Кисель из клюквы	200	0	0	16,1	134	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	

	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	обед
	Итого		22,91	36,03	115,29	784,66	
	Итого за день		37,26	48,75	222,67	1381,96	
9 день							
38/2010	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24,24	завтрак
365	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/20	12,8	14,6	32	310	
685	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,7	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	Итого		17,54	15,1	76,87	507,24	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	обед
493	Кура тушеная в сметанном соусе	50/50	16,7	9,7	0,5	156	
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,9	16	141	
649	Кисель из клюквы	200	0	0	16,1	134	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		32,96	26,83	93,56	825,98	
	Итого за день		50,5	41,93	170,43	1333,22	
10 день							
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	5,1	8,9	52,8	завтрак
т.4	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	180	5,74	6,67	24,48	181,8	
692	Кофейный напиток	200	4,2	5	24	153	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	банан	150	1,29	0,39	26,95	105	
	Итого		16,43	17,56	108,33	605,6	
55	Сельдь с картофелем и маслом растительным	20/40	4,37	3,04	6,17	70,21	обед
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	1,36	2,16	12,96	77,6	
ТТК53	Котлета "Здоровье"	75	13,13	4,02	3,75	103,5	
539	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	146	
639	Компот из замороженных ягод	200	0,4		33,2	130	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		29,81	18,97	113,83	748,31	
	Итого за день		46,24	36,53	222,16	1353,91	

* В графе «номер рецептуры» указаны номера рецептур, Сборники рецептур для школьного питания 2004, 2003 г.г. ТТК 2007 г., 2006г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2010 г. 2011г.

	Итого		26,95	35,2	125,3	851,18	об
	Итого за день		44,45	51,6	216,8	1428,86	
6 день							
2/1	Горошек зеленый с яйцом	40/20	4,79	3,73	3,68	66,8	завтрак
т.4	Каша рисовая молочная	200	6	5,8	42,4	248	
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	яблоко	150	0,2		12	60	
	Итого		17,79	12,83	95,48	576,8	
ТТК7	Салат "Здоровье"	60	0,74	5,99	5,5	79,2	обед
158	Солянка из птицы	200	11,2	10,64	3,6	155,2	
436	Жаркое по-домашнему	50/100	13,35	7,35	16,2	187,5	
ТТК	Компот из свежих фруктов	200	0,2		35,8	142	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		32,59	26,08	102,8	784,9	
	Итого за день		50,38	38,91	198,28	1361,7	
7 день							
ТТК23	Салат из риса с красным сладким перцем	60	1,56	0,13	7,87	38,4	завтрак
2/6	Омлет запеченный	170	19,52	26,3	3,48	278,4	
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	апельсин	150	0,45		13	60	
	Итого		25,73	26,83	71,95	583,8	
19	Салат из свежих помидоров	60	0,67	3,7	2,8	47,46	обед
140	Суп картофельный макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200/25	1,6	2,08	11,84	72	
423	Печень по-строгановски	40/40	10,88	10,88	3,12	156,24	
510	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,5	7,05	23,25	180	
ТТК	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		24,95	25,81	118,51	818,7	
	Итого за день		50,68	52,64	190,46	1402,5	
8 день							
52	Салат картофельный	60	1,44	1,98	9,12	61,2	завтрак
т.4	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	180	4,01	5,34	19,76	143,1	
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	Сок в 11-00 час.	200	0,2		22	90	
	Итого		14,35	12,72	107,38	597,3	
33/2010	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	обед
144	Суп из овощей с фасолью	200/10	3,12	3,68	11,68	92,8	
ТТК20	Рыба под сырной корочкой	75	8,47	14,9	3,32	107,52	
217	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,27	11,7	28,2	211	
699	Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	96	
	Итого		32,59	26,08	102,8	784,9	

	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	обед
	Итого		22,91	36,03	115,29	784,66	
	Итого за день		37,26	48,75	222,67	1381,96	
9 день							
38/2010	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,1	5,17	24,24	завтрак
365	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/20	12,8	14,6	32	310	
685	Чай с лимоном	200/7	0,3		15,7	60	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	Итого		17,54	15,1	76,87	507,24	
16	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	обед
139	Суп картофельный с горохом	200	4,96	4,48	17,84	133,6	
493	Кура тушеная в сметанном соусе	50/50	16,7	9,7	0,5	156	
534	Капуста свежая тушеная	150	3,75	6,9	16	141	
649	Кисель из клюквы	200	0	0	16,1	134	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		32,96	26,83	93,56	825,98	
	Итого за день		50,5	41,93	170,43	1333,22	
10 день							
43	Салат из белокачанной капусты	60	1,4	5,1	8,9	52,8	завтрак
т.4	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	180	5,74	6,67	24,48	181,8	
692	Кофейный напиток	200	4,2	5	24	153	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24	113	
	банан	150	1,29	0,39	26,95	105	
	Итого		16,43	17,56	108,33	605,6	
55	Сельдь с картофелем и маслом растительным	20/40	4,37	3,04	6,17	70,21	обед
153	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200	1,36	2,16	12,96	77,6	
ТТК53	Котлета "Здоровье"	75	13,13	4,02	3,75	103,5	
539	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	146	
639	Компот из замороженных ягод	200	0,4		33,2	130	
	Хлеб пшеничный и ржаной	100	7,1	2,1	41,7	221	
	Итого		29,81	18,97	113,83	748,31	
	Итого за день		46,24	36,53	222,16	1353,91	

* В графе «номер рецептуры» указаны номера рецептур, Сборники рецептур для школьного питания 2004, 2003 г.г. ТТК 2007 г., 2006г. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. 2010 г. 2011г.