

СОГЛАСОВАНО

Начальник

**летнего оздоровительного лагеря с
дневным пребыванием детей**


_____ **Е. А. Просвирнина**

«17» мая 2021 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

**КОУ «Леушинская школа-
интернат для обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»**



_____ **Д. В. Бабушкин**

«17» мая 2021 года

**Примерное 12-дневное меню для детей 7-11 лет
(летний оздоровительный лагерь, 2-разовое питание)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 7-11 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	33,7	201,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	585	22,1	17,3	73,2	531,8
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
-	Яблоки	200	0,8	0,8	23,2	97,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед '	1050	33,3	32,6	144,8	994,7
	Итого за день	1635	55,5	49,9	218,0	1526,6
	2 день					
	Завтрак					
10/5	Запеканка (сырники) из творога с изюмом	150	24,2	13,8	26,1	326,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
	Итого за 'Завтрак '	525	28,9	22,0	75,1	609,7
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
-	Мясо кур отварное	30	6,2	5,1	0,0	70,8
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	5,2	7,0	129,0
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
8/12	Сдоба обыкновенная	50	4,5	3,3	28,2	159,2
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Итого за 'Обед '	920	40,0	22,8	142,6	915,8
	Итого за день	1445	68,8	44,8	217,7	1525,5
	3 день					
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Пряники	30	1,8	1,4	25,1	114,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	495	17,1	22,9	84,4	599,4
	Обед					
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,0	6,1	4,8	76,8
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
22/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с капустой и рисом	90	8,1	8,1	7,9	134,9
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
-	Апельсины	250	2,3	0,5	25,8	111,2
	Итого за 'Обед '	1090	24,8	24,9	125,3	808,4
	Итого за день	1585	41,8	47,8	209,7	1407,8
	4 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	555	24,0	30,5	47,4	559,9
	Обед					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	289,2
-	Сок виноградный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Итого за 'Обед '	940	33,5	27,0	110,2	799,7
	Итого за день	1495	57,5	57,4	157,6	1359,6
	5 день					
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	120	20,3	11,5	16,1	251,1
11/11	Соус фруктовый (из кураги)	25	0,1	0,0	4,5	17,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Завтрак '	565	28,2	23,1	79,7	631,9
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,1	5,6	5,7	121,5
3/3	Картофельное пюре	80	1,7	2,0	11,8	70,7
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	27,0	105,5
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	Итого за 'Обед '	880	28,7	25,2	141,4	887,4
	Итого за день	1445	56,9	48,3	221,0	1519,4
	6 день					
	Завтрак					
26/2	Суп молочный с крупой	200	7,1	8,4	20,9	186,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Печенье	40	3,0	3,9	30,7	168,9
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	540	22,8	20,8	93,9	646,3
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
9/8	Печень по-строгановски	100	12,7	14,2	2,9	190,7
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,7	265,9
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок томатный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
-	Апельсины	200	1,8	0,4	20,6	89,0
	Итого за 'Обед '	1040	33,7	28,1	132,1	894,5
	Итого за день	1580	56,5	48,9	226,0	1540,7
	7 день					
	Завтрак					
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Завтрак '	570	14,1	18,0	85,8	553,6
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,5	100,0
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,6	245,0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок виноградный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
	Итого за 'Обед '	840	32,7	31,9	111,4	855,4
	Итого за день	1410	46,8	49,9	197,2	1409,1
	8 день					
	Завтрак					
9/4	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	5,2	6,3	40,4	238,5
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Итого за 'Завтрак '	635	20,8	16,0	86,6	574,4
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
8/2	Щи из свежей капусты с крупой со сметаной	200	1,5	4,2	7,9	72,2
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	100	17,0	5,9	8,0	153,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	46,5
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
18/12	Булочка школьная	100	8,1	3,4	55,6	284,0
	Итого за 'Обед '	1100	39,8	20,3	169,0	999,5
	Итого за день	1735	60,6	36,3	255,6	1573,9
	9 день					
	Завтрак					
18/5	Пудинг из творога с изюмом	120	17,2	12,6	24,9	280,0
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак '	570	31,2	27,5	81,5	693,6
	Обед					
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,6	7,3	8,5	105,1
22/2	Суп-лапша на курином бульоне ¹	200	7,3	7,8	12,6	149,0
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
11/3	Капуста тушеная	80	1,9	1,5	9,3	53,9
1/3	Картофель отварной	80	1,5	1,8	12,7	72,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Итого за 'Обед '	1000	37,8	38,6	125,1	980,9
	Итого за день	1570	69,1	66,1	206,6	1674,5
	10 день					
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	7,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
	Итого за 'Завтрак '	635	28,3	30,6	65,6	647,6
	Обед					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Мясо говядины отварное	10	2,7	1,9	0,0	28,0
-	Мясо кур отварное	100	20,8	17,0	0,0	236,0
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед '	1000	37,4	27,9	134,4	919,7
	Итого за день	1635	65,7	58,5	200,0	1567,3
	11 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,2	14,4	96,4
	Итого за 'Завтрак '	645	25,0	20,2	90,4	639,0
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	5,1	76,3
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,3	2,8	10,0	69,3
41/2	Фрикадельки мясные	30	6,2	4,4	0,4	65,5
52/8	Суфле из печени	100	19,3	6,1	3,3	144,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Итого за 'Обед '	1020	39,2	24,2	117,6	822,5
	Итого за день	1665	64,1	44,4	208,0	1461,5
	12 день					
	Завтрак					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	29,5	183,3
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай	200	0,2	0,1	9,9	38,8
-	Йогурт	125	5,1	3,1	7,4	80,8
	Итого за 'Завтрак '	635	19,8	20,6	74,3	560,0

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
20/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
1/7	Рыба отварная	100	21,8	5,8	0,0	139,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Обед '	940	34,2	22,3	108,9	756,9
	Итого за день	1575	54,0	42,9	183,2	1316,8
	В среднем за период		58	50	208	1490

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 2-разовое

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт. за 12 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Выполнение нормы, %
Хлеб ржаной	80	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	600	50	-30	62,5
Хлеб пшеничный	150	80	104	80	100	100	100	100	115	80	100	100	100	1159	96,6	-53,4	64,4
Мука пшеничная	15	5	38	3,8		6,6	2,9	5	78	7,6	2	2,5		151	12,6	-2,4	83,8
Крупы, бобовые	45	40	32	30,5	6	9,2	82	48	48	9,6	52,5	36	33	427	35,6	-9,4	79,1
Макаронные изделия	15	51						51		16				118	9,8	-5,2	65,6
Картофель	187	48	185	171	165	112	40	60	135	80,4	20	50	175	1241	103,5	-83,6	55,3
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	149	160	221	105	210	162	102	172	230	218	302	126	2157	179,8	-100,2	64,2
Фрукты свежие, ягоды	185	200	105	270	175	170	200	100	175	180	150	150	100	1975	164,6	-20,4	89
Сухофрукты	15		23			23				12	20		15	92,3	7,7	-7,3	51,3
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные , в т.ч. инстантные	200	200			200		200	200		200		200		1200	100	-100	50
Мясо 1-й категории	70	96		52	80	16		80	16	96	16	35		487	40,5	-29,5	57,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						69					110		179	14,9	-15,1	49,8
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35		41							34,4	138			214	17,8	-17,2	50,9

[illegible]