

СОГЛАСОВАНО  
 10.02.2024 09:00  
 Директор

М.П. *Светлана*  
 Директор  
 Подпись

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МУП  
 "Школьное питание  
 «Великие Луки»  
 Козлова С.А.  
 10.02.2024 г.

Примерный двухнедельный вариант рациона питания для лагерей с дневным пребыванием детей  
 Неделя: 1  
 День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежей бел. капусты	60	0,93	3,05	5,63	53,22	79
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
<b>Итого за Завтрак</b>		28,24	13,84	76,3	632,95		
Обед.	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Котлета мясная	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,36	31,76	115,6	888
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
<b>Итого за Обед</b>		19,5	30,01	110,82	798,01		
<b>Итого за день</b>		47,74	43,85	187,12	1430,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Пюре картофельное с маслом	150	3,22	4,88	22	151,07	694
	Компот из изюма	200	0,36	0,24	28,17	109,25	867
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
<b>Итого за Завтрак</b>		16,84	13,21	86,96	519,25		
Обед.	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	<b>Итого за Обед</b>		17,24	28,05	103,69	746,17	
<b>Итого за день</b>		34,08	41,26	190,65	1265,42		

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежы отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Гуляш	90	8,64	20,78	4,04	255,65	591
	Макарони отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за Завтрак		16,34	29,49	68,61	619,5	
Обед .	Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
	Котлета рубленная из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	Капуста тушеная	150	3,58	5,44	15,25	123,75	708
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,36	31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед		25,08	26,94	90,92	694,98	
Итого за День		41,42	56,43	159,53	1314,48		

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	60	8,94	8,4	10,26	163,5	3
	Каша пшениная с маслом	210	7,77	11,09	37,41	295,2	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко 100	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за Завтрак		19,66	21,36	84,29	616,5	
Обед .	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36	0,36	28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед		14,21	27,09	76,71	606,66	
Итого за День		33,87	48,45	161	1223,16		

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,8	71
	Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	Итого за Завтрак		15,16	25,8	77,01	612,26	



Обед .	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,18	10,54	99,77	170
	Печень по-строгановски	90	13,84	10,22	5,75	175,33	582
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед	1200	23,06	20,29	93,2	650,06	
Итого за день		38,22	46,09	170,21	1262,32		

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из свежки отварной	60	0,86	4,05	5,02	59,9	52
	Биточек мясной	90	9,74	19,92	15,87	299,34	608
	Макаронны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Чай с лимоном	207	0,26	0,06	15,22	59,23	944
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Итого за Завтрак		17,5	28,64	80,65	665,57		

Итого за Завтрак

Обед .	Рассольник с рисом и сметаной	210	2,02	5,36	14,15	117,87	197
	Птица тушеная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,36	31,76	115,6	868
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед	1207	30,17	16,21	105,86	772,07	
Итого за день		47,67	44,85	186,51	1437,64		

Итого за Обед

Итого за день

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с мясом	60	5,64	1,2	10,26	144,6	8
	Каша рисовая с маслом	210	5,48	10,2	33,02	260,43	390
	Кофейный напиток	200	2,55	1,75	22,81	110,8	958
	Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	338
	Итого за Завтрак		14,07	13,27	79,9	562,83	

Итого за Завтрак

Обед .	Щи из капусты со сметаной	210	1,75	5,59	5,83	81,06	186
	Жаркое по-домашнему	240	10,12	21,14	29,21	362,05	590
	Компот из изюма	200	0,36	0,36	28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
	Итого за Обед		14,21	27,09	76,71	606,66	
Итого за день		28,28	40,36	156,61	1169,49		

Итого за Обед

Итого за день

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Огурец свежий	60	0,16	0,02	0,52	2,8	71
	Гуляш	90	8,64	20,78	4,04	255,65	591
	Рис отварной с маслом	150	3,81	5,43	38,61	228,69	682
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>			14,13	26,52	67,18	580,19
<b>Обед .</b>							
	Суп с вермишелью и картофелем	200	2,14	2,28	15,04	90,06	217
	Котлета рубленая из птицы	90	14,36	16,71	14,44	277,94	667
	Рагу овощное	150	2,49	7,23	16,61	141,93	716
	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	109,76	859
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
<b>Итого за Обед</b>			21,13	26,74	87,46	673,99	
<b>Итого за день</b>		1190	35,26	53,26	154,64	1254,18	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,8	71
	Котлеты, биточки рыбные	90	11,54	7,97	13,98	175,73	510
	Пюре картофельное с маслом	150	3,22	4,88	22	151,07	694
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96,4	1 008
	Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
	<b>Итого за Завтрак</b>			16,88	13,23	71,69	473,2
<b>Обед .</b>							
	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	210	1,76	5,62	10,54	99,77	170
	Тефтели	90	7,79	24,27	12,86	315,36	619
	Соус сметанный с томатной пастой	50	0,81	1,37	3,41	34,76	799
	Макароны отварные с маслом	150	5,32	4,37	35,54	210,9	688
	Компот из изюма	200	0,36		28,17	109,25	867
	Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
<b>Итого за Обед</b>			18,02	35,99	104,02	824,34	
<b>Итого за день</b>		1250	34,9	49,22	175,71	1297,54	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Птица тушенная в соусе сметанном с томат.пастой	90	16,97	4,4	3,37	212,87	643
	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,76	6,09	43,08	271,43	679



Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	943
Хлеб	20	1,32	0,24	9	36,2	
Яблоко	100	0,4	0,12	13,81	47	34
<b>Итого за Завтрак</b>		27,65	10,9	84,27	624,35	
<b>Обед .</b>						
Суп картофельный с горохом	200	4,72	4,43	15,97	123,39	206
Плов	240	12,98	25,39	50,72	505,41	601
Компот из сухофруктов	200	0,44		31,76	115,6	868
Хлеб	30	1,98	0,36	13,5	54,3	
<b>Итого за Обед</b>		20,12	30,18	111,95	798,7	
<b>Итого за День</b>	1230	47,77	41,08	196,22	1423,05	
<b>Среднее значение за период</b>	1220	38,92	46,49	173,82	1307,82	

\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко; ООО «Издательство Арий», М., 2009г.

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017.