



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше
В ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ С ДНЕВНЫМ ПЕРИОДИЧЕСКИМ ПИТАНИЕМ**

Утверждено: директор ООО "ЦБС № 11"

Г.И.Зубрицкая

Согласовано:

1 день (29 мая 11г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
3/2004	Булерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сл	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тгк 562	Блины классические со сухим молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Итого за прием		19,85	22,65	85,07	641,30		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,2	1,26	12,22		
120/1994	Пи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
430/1994	Занежанка картофелевая с мясом с соусом смет. с том	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83		
тгк 544	Напиток из кураги	200	0,72	0,02	22,24	99,10		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		30,38	30,27	130,07	901,38		
	Итого за день		50,23	52,92	215,14	1542,68		



БЕРНА

лица № 100

/ П.В. Корнер

2 день (1 июня Пн):

№	Наименование Блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,05	8,01	17,28	167,57		
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сл.	250/10	10,11	8,51	26,69	229,32		
тк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	20,88	87,64		
	Итого за прием		21,76	20,41	93,24	648,08		
Обед								
245/1	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
136/1994	Суп картофельный с крупой с рыбой	250/30	5,38	9,59	24,84	155,80		
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	9,06	13,19	12,9	259,7162		
276/1994	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05		
тк 540	Напиток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за прием		29,58	30,99	129,86	918,68		
	Итого за день		51,34	51,40	223,10	1566,76		



4 день (3 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
284/1994	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Манник	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
-	Итого за прием		21,43	22,33	88,21	599,40		
Обед								
245/1	Огулец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
ТК 529	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
257/1994	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
-	Напиток витаминизированный (Витолка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Итого за прием		30,78	30,54	125,93	898,30		
Итого за день			52,21	52,87	214,14	1497,69		



БЕРНА
Лицей № 100
/ П.В. Корнеев

3 день (2 июня, Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
Завтрак								
гтк 512	Пудинг из творога с рисом со слив мол.	250/20	18,04	21,6	49,10	482,14		
		200	0,08	0,02	9,80	37,80		
628/1994	Чай с сахаром	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Фрукт свежий		20,50	22,22	84,50	635,80		
Итого за прием								
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
		250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	120	14,23	10,60	4,68	202,74		
43/2003	Суфле "Рыбка"	150/50	4,15	6,43	29,43	176,79		
472/1994	Картофельное пюре/фасоль зеленая стручковая	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
гтк 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	40	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб пшеничный с отрубями	40	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Хлеб ржаной	30	32,83	33,27	126,99	900,26		
Итого за прием								
Итого за день								



5 день (4 июня ЧТ)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал
			всего		всего		Ды, г		
Завтрак									
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	25/15	2,59		5,61		15,72		120,72
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02		10,02		43,08		265,56
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12		0,03		10,04		40,01
ттк 562	Влины классические со ступенным молоком	60/10	3,52		3,73		6,34		123,27
	Фрукт свежий	100	0,4		0,4		11,6		48,68
	Итого за прием		17,65		19,79		86,78		598,24
Обед									
245/2	Помидор "Пикапный"	60	0,46		0,5		1,96		12,92
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20		12,04		45,66		297,55
394/1994	Жаркое со свинойной по-домашнему 75/175	250	15,72		15,66		27,87		330,48
ттк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41		0,17		17,65		68,79
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00		1,74		23,52		131,24
	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36		10,02		58,02
	Итого за прием		30,11		30,41		120,00		822,00
	Итого за день		48,42		50,26		213,46		1497,24



6 день (5 июня 11г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43		
Обед								
245/1	Отупец "Пикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гречками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тертлеги рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
тик 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,59	9,07	46,61	219,85		
тик 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
	Хлеб пшеничный с отрубями	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Итого за прием		30,65	29,87	128,75	903,59		
	Итого за день		51,12	52,70	213,27	1525,02		



ВЕРНА
Лицей №100
/ П.В. Корнеев

7 день (8 июня 1н);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г		ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего			
Завтрак									
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром								
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сл.	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16			
420/тж	Чай лимонный	250/10	11,53	11,45	40,50	271,58			
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,12	0,03	10,04	40,01			
	Фрукт свежий	30	1,98	0,19	14,01	67,18			
	Итого за прием	100	0,4	0,4	11,6	48,68			
	Обед								
245/2	Помидор "Тикантный"								
138/1994	Сул картофельный с бобовыми с мясом	60	0,46	0,5	1,96	12,92			
401/1994	Гуляш из мяса свинины	250/15	6,25	12,56	31,88	294,59			
469/1994	Макаронные изделия отварные	100	12,89	12,69	4,74	121,17			
тж 398	Кисель с витаминами Витопка	180	6,36	3,58	36,13	220,73			
	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0	0	19,68	70,00			
	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24			
	Итого за прием	25	1,65	0,20	6,33	48,35			
	Итого за день		31,61	31,37	126,26	899,00			
			52,63	53,45	214,27	1518,61			



июня 2017

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
		всего	всего	всего	всего		
Завтрак							
Пшеничка из творога со сливочным молоком	200/20	16,54	17,37	42,52	325,08		
Мл с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18		
Мюсли с яблоком и морковью с маслом сливочным	60/10	3,08	5,15	23,4	180,06		
Итого за прием		21,68	22,73	89,73	610,12		
Обед							
Дурец "Ликантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
Уг-лизна домашняя с мясом птицы	250/15	5,80	8,80	29,90	216,10		
Кечеш, по - строгановски	100	12,03	15,34	13,42	225,01		
Картофельное пюре/кануста цветная отварная	150/50	4,15	4,9	29,43	176,79		
Линток из кураги и изюма	200	1,02	0,06	23,18	87,60		
Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
Итого за прием		29,11	21,04	129,70	896,00		
Итого за день		50,79	54,37	219,49	1508,13		



9 день (10 июня Ср)

№	Наименование Блюда	Выход	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бутиерброд с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
47/3	Макаронные изделия с сыром	250	14,55	12,98	44,10	310,00		
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (100гр молока)	200	2,92	3,16	14,40	95,20		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		21,45	22,24	92,82	608,19		
Обед								
245/2	Помидор "Икантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
129/1994	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	4,75	10,12	36,37	193,49		
324/1994	Котлета рыбная	100	13,79	12,10	7,84	223,00		
228/2004	Картофель запеченный	180	4,89	5,72	38,41	236,34		
ПК 542	Напиток из ягод "Ягодный драйв"	200	0,16	0,04	12,2	47,69		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за день		30,00	30,85	129,96	901,63		
			51,45	53,09	222,78	1509,82		



Я ВЕРНА
лицев № 100
/ П.В. Корнеев

10 день (11 июня Чг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
ггк 313	Омлет натуральный с сыром с маслом сл	150/5	14,42	19,29	10,78	267,19		
-	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
-	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80		
628/1994	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,30	0,31	23,35	111,96		
-	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
Итого за прием			22,33	21,90	84,08	603,75		
Обед								
245/1	Отурец "Ликантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
403/1994	Плов из мяса с куркумой 75/175	250	17,5	17,64	30,89	369,56		
ггк 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
Итого за прием			30,20	30,85	128,29	901,51		
Итого за день			52,53	52,75	212,37	1505,27		
Итого за 10 дней			514,05	529,30	2159,51	15201,41		
Итого за 1 день			51,41	52,93	215,95	1520,14		



11 день (15 июля 11г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
3/2004	Булгурборд с маслом и сыром							
257/1994	Капша пшеничная вязкая молочная с маслом сл							
420/тгк	Чай лимонный	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
тгк 562	Блины классические со сливочным молоком	250/10	9,22	8,88	56,83	285,86		
	Итого за прием	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
245/2	Помидор "Гикантный"	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
Обед								
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной							
130/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет.	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
тк 544	Напиток из курати	250/10/10	7,85	13,60	45,18	270,86		
	Хлеб пшеничный с отрубями	250/30	15,70	14,10	27,82	349,83		
	Хлеб ржаной	200	0,72	0,03	23,24	88,19		
	Итого за прием	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Итого за день	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
			30,38	30,27	100,90	901,38		
			50,23	52,92	215,14	1542,68		



13 день (17 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
	Йогурт	125	4,13	1,88	28,55	138,12		
	Омлет натуральный	200/10	10,21	15,13	3,46	147,86		
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,1	14,6	55,74		
284/1994	Напиток из шиповника	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
705/2004	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	4,87	5,02	27,60	190,50		
	Манник		21,43	22,33	88,21	599,40		
Итого за прием								
Обед								
	Огурец "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
245/1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,50	9,74	36,37	171,25		
161/1994	Чахохбили из мяса птицы	120	13,96	12,42	8,93	272,36		
ТРК 529	Каша гречневая вязкая гарнирная	180	5,19	5,84	27,04	174,58		
257/1994	Напиток витаминизированный (Витопка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за день		52,21	52,87	214,14	1497,69		



Лицевой № 100
/ П.В. Корнеев

14 день (18 июня '17)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
1/2003	Бульбурод с маслом сливочным	25/15	2,59	5,61	15,72	120,72		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	250/10	11,02	10,02	43,08	265,56		
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01		
тгк 562	Блины классические со ступенным молоком	60/10	3,52	3,73	6,34	123,27		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		17,65	19,79	86,78	598,24		
Обед								
245/2	Помидор "Пикантный"	60	0,46	0,5	1,96	12,92		
110/1994	Борщ с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55		
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему 75/175	250	15,72	15,66	27,87	330,48		
тгк 550	Напиток плодово-ягодный	200	0,41	0,17	17,65	68,79		
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	58,02		
	Итого за день		30,77	30,47	126,68	899,00		
			48,42	50,26	213,46	1497,24		



И. П. В. Корнеев
лицензия № 100
ВЕРНА

15 день (19 июня 17г)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего				
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	25/10/20	6,99	10,01	11,86	192,16		
257/1994	Каша ячневая вязки молочная с маслом	250/10	11,02	12,20	42,16	294,41		
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00		
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	11,6	48,68		
	Итого за прием		20	22,83	84,52	621,43		
Обед								
245/1	Огурец "Гикантный"	100	0,76	0,83	3,27	21,53		
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр) с гречками	250/10	8,42	9,30	20,72	256,59		
332/1994	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном с томатом	100/30	12,84	10,00	8,37	184,14		
ГТК 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)/кукуруза отварная	150/30	4,59	9,07	46,61	219,85		
ГТК 541	Напиток из яблок с сухофруктами	200	0,41	0,17	27,43	105,96		
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,20	14,00	67,18		
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
	Итого за день		41,10	43,10	128,75	903,59		



НОРМЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания
ДЕТЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2026г.) С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	50%	Факт выкорм	МАУ ЛИЦЕЙ №100																
				1-ый День	2-ой День	3-ий День	4-ый День	5-ый День	6-ый День	7-ый День	8-ой День	9-ый День	10-ый День							
Хлеб ржаной	80	40	35,00	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25	50	25
Хлеб пшеничный	150	75	79,30	80	98	80	50	75	95	95	95	80	80	80	80	80	80	80	80	60
Мука пшеничная	15	7,5	4,86			5	2,2	5	6	11	14,4	5								
Крупы, бобовые	45	22,5	41,01	55	50	18,7	44	47	44,4	40	40	50	50	50	50	50	50	50	50	61
Макаронные изделия	15	7,5	19,10		53		20			53										
Картофель	187	93,5	104,76	235	113	183,6		140	148	30	128	50	50	50	50	50	50	50	50	20
Овощи свежие	280	140	146,45	139	80	186,5	70	130	176	225	110	138	138	138	138	138	138	138	138	210
Фрукты, ягоды св	185	92,5	104,60	165	120	124		124	124	100	100	124	124	124	124	124	124	124	124	165
Фрукты сухие	15	7,5	9,00	20	20				20		20	20	20	20	20	20	20	20	20	10
Соки, напитки вит	200	100	40,00				200			200										
Мясо жилованное	70	35	54,00	127	74	16		90		90		16	16	16	16	16	16	16	16	127
Курица (филе)	21	10,5	11,52				96					19,2								
Рыба	58	29	29,45		31,2	83,3			116			64								
Субпродукты	30	15	13,35									133,5								
Молоко	300	150	170,79	143	259,8	133,7	182	236	283	100,8	215,6	115	115	115	115	115	115	115	115	39
Твердое	50	25	28,63			98,8					187,5									
Сыр	10	5	7,30		12			15		15		10	10	10	10	10	10	10	10	21
Сметана	10	5	5,91	10		12,6			10	10	6,5	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Масло сливочное	30	15	16,15	10	26	10	16,5	20	20	20	25	12	17	17	17	17	17	17	17	5
Масло растительное	15	7,5	8,59	9	9,5	10	8	4,8	7,6	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Дйно	40	20	36,80	100		10	152				2									104
Сахар	30	15	25,80	26	30	30	15	26	30	30	15	30	30	30	30	30	30	30	30	26
Чай	1	0,5	0,60		4	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Какао, кофейн напиток	1,2	0,6	0,80					4												
Соль	3	1,5	1,80	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8	1,8
Белки	85	42,5	51,41	50,23	51,34	53,33	52,21	48,42	51,12	52,63	50,79	51,45	51,45	51,45	51,45	51,45	51,45	51,45	51,45	52,53
жиры	87	43,5	52,93	52,92	51,40	55,49	52,87	50,26	52,70	53,45	54,37	53,09	53,09	53,09	53,09	53,09	53,09	53,09	53,09	52,75
углеводы	369	184,5	215,95	215,14	223,10	211,49	214,14	213,46	213,27	214,27	219,49	222,78	222,78	222,78	222,78	222,78	222,78	222,78	222,78	212,37
энерг. ценн.	2585	1292,5	1520,73	1542,7	1566,8	1536,1	1497,7	1497,2	1525,0	1518,6	1508,1	1509,8	1509,8	1509,8	1509,8	1509,8	1509,8	1509,8	1509,8	1505,3



Лицей №100
/ П.В. Корнеев