

УТВЕРЖАЮ:

Директор МБУ ДО ООТЦ
Соболев А.В.

ИП № 4247002745

Юрид. Адрес

652000 Российская Федерация,

Кемеровская область-Кузбасс

п.г.т. Яшкино

ул. Ленинская, 44

тел. 8(384 55) 5-23-09

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
В ПЕРЕДВИЖНОМ ПАЛАТОЧНОМ ЛАГЕРЕ «АЗИМУТ»
НА 2022 ГОД**

Пгт. Яшкино

МЕНЮ для организации питания детей в лагере палаточного типа за 2022год.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20, раздел 8, п.8.1.4., приложение №8, №11.

№ п/п	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ДЕНЬ №1	ЗАВТРАК	12лет и старше	г	г	г	ккал
		300	7,2	12	45,6	333
	Каша манная с маслом	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	Яйца вареные	40/20	4	3	8	200
	батон с сыром	80	4	2	40	100
	Хлеб ржаной/пшеничный	200	4	6	27	159
	Кофейный напиток	200	0	0	10	42
	Яблоко					
	ИТОГО:	32,98	24,3	27,6	130,9	897
ДЕНЬ №1	ОБЕД					
		100	1	0	5	12
	Помидор свежий	300	8,4	12	42	132
	Солянка	250	7,5	10	35	253,75
	Каша гречневая рассыпчатая	100	12	14	7	200
	Тушенка говяжья	200	0	0	24	148
	Напиток из плодов шиповника	120	6	3	30	250
	Хлеб ржаной/пшеничный					
	ИТОГО:	36,61	34,9	39	143	995,75
ДЕНЬ №1	ПОЛДНИК					
		100	5	8	30	260
	Печенье	200	3	3	9	126
	Сок	50	1	0	26	160
	фруктовая смесь(цукаты)					
	ИТОГО:	20,07	9	11	65	546
ДЕНЬ №1	УЖИН					
		80	1	0	4	20
	Огурец свежий	100	10	10	10	250
	Сайра (консерва)					
	Картофельное пюре п/фабрикат в стаканчиках)	200	7	9	35	180
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Сдоба	100	3	5	10	100
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	30	210
	ИТОГО:	30,07	27	27	104	818
	ИТОГО ЗА 1ый ДЕНЬ факт:	119,73	95,2	104,6	442,9	3256,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ норма:	100	90	92	383	2720
ДЕНЬ №2	ЗАВТРАК 25%	12лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
		300	6	10	30	407,5
	Каша рисовая с маслом	200	6	5	32	190
	Какао с молоком	70	5	3	20	160
	Хлеб пшеничный	30/20	2	3	15	100
	батон с джемом	200	0	0	10	80
	Фрукт					
	ИТОГО:	34,47	19	21	107	937,5
ДЕНЬ №2	ОБЕД 35%					
		100	0	0	3	15
	Помидор свежий	300	6	8,4	1,2	120
	Уха с перловой крупой, консерва сайра	250	8,5	6,1	57	407,5
	Макароны отварные	100	12	18	3	200
	Тушенка говяжья	200	1	0	29	116
	Компот из с/фруктов	120	6	5	60	182
	Хлеб ржаной/пшеничный					
	ИТОГО:	38,25	33,5	37,5	153,2	1040,5

ДЕНЬ №2	ПОЛДНИК					
	СОК	200	2	0	10	40
	курага	50	2,2	0	31	154
	Пряники	100	6	7	30	250
	ИТОГО:	16,32	10,2	7	71	444
ДЕНЬ №2	УЖИН					
	конфета	50	1	1	3	60
	Каша перловая	250	7,25	6,1	51	382,5
	Тушенка говяжья	100	12	18	3	100
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Хлеб пшеничный	120	6	3	60	182
	Сдоба	100	2	3	20	100
	ИТОГО:	32,44	28,25	31,1	152	882,5
	ИТОГО ЗА 2ой день факт:	121,49	90,95	96,6	483,2	3304,5
	ИТОГО ЗА 2ой день норма:	100	90	92	383	2720
ДЕНЬ №3	ЗАВТРАК 25%	12лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша пшеничная	300	12	12,5	66,6	326
	Кофейный напиток	200	4	6	27	159
	батон с джемом	30/20	3	2	20	100
	Хлеб ржаной/пшеничный	90	6	3	30	240
	ИТОГО:	30,33	25	23,5	143,6	825
ДЕНЬ №3	ОБЕД 35%					
	Огурец свежий	100	1	0	1	15
	Борщ(говядина)	300	3,6	9,6	36	134,4
	тушенка (печень говяжья)	100	13,7	8	5	260
	картофель отварной с луком	250	8	15	40	275
	Компот из свежих плодов	200	1	0	19	82
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	30	250
	ИТОГО:	37,37	33,3	35,6	131	1016,4
ДЕНЬ №3	ПОЛДНИК					
	СОК	200	2	0	10	40
	изюм	50	1	0	31	130
	Яблоко	200	2	0	10	80
	Сдоба с молоком сгущенным	150	5	10	40	200
	ИТОГО:	16,54	10	10	91	450
ДЕНЬ №3	УЖИН					
	Помидор свежий	80	1	0	3	70
	Каша рисовая с маслом	250	6	7	48	326
	Тушенка говяжья	100	5	9	5	100
	Чай с молоком	200	1	2	15	58
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	250
	Вафли	100	3	3	10	210
	ИТОГО:	37,28	22	24	131	1014
	ИТОГО 3ий день факт:	121,52	90,3	93,1	496,6	3305,4
	ИТОГО 3ий день норма:	100	90	92	383	2720

ДЕНЬ №4	ЗАВТРАК 25%	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша геркулесовая	300	8,4	15,6	39,6	345
	Какао с молоком	200	5	7	32	190
	Бутерброд с сыром	30/20	4	8	20	150
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	5	5	40	200
	Яблоко	200	5	0	10	100
	ИТОГО:	36,21	27,4	35,6	141,6	985
ДЕНЬ №4	ОБЕД 35%					
	Огурец свежий	100	2	0	5	30
	Щи со свежей капустой	300	6	12	30	264
	Каша гречневая	250	7	7	29	332
	тушенка говяжья	100	6	8	3	100
	Кисель витаминизированный	200	0	0	31	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	ИТОГО:	38,75	27	30	148	1054
ДЕНЬ №4	ПОЛДНИК					
	Сок яблочный	200	3		20	115
	сосиска молочная	100	11	12,8	1,65	270,6
	Вафли	150	5	8	18	200
	ИТОГО:	21,53	19	20,8	39,65	585,6
ДЕНЬ №4	УЖИН					
	Фасоль консервированная	100	8	8	30	100
	макаронник с тушенкой	300	10	10	19	350
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0	0	15	60
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	конфета	50	3	3	8	40
	сушки	100	2	4	20	110
	ИТОГО:	31,99	29	28	142	870
	ИТОГО:	128,48	102,4	114,4	471,25	3494,6
ДЕНЬ №5	ЗАВТРАК 25%	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша манная с маслом	300	7,2	12	45,6	333
	Кофейный напиток	200	4	6	27	159
	батон с сыром	40/20	8	8	28	320
	Хлеб пшеничный	80				
	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО:	32,17	24,3	30,6	100,9	875
ДЕНЬ №5	ОБЕД 35%					
	Помидор свежий	100	2	0	6	30
	суп - лапша	300	5	8	16,7	268
	Жаркое по- домашнему	300	26,7	24,7	30,6	375
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	28	94
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	ИТОГО:	35,92	39,7	35,7	131,3	977
ДЕНЬ №5	ПОЛДНИК					
	Печенье	150	6	11	20	250
	курага	50	2,2	0	31	154
	Чай с сахаром (молоком)	200	2	0	17	58
	ИТОГО:	16,99	10,2	11	68	462
ДЕНЬ №5	УЖИН					
	Огурец	100	2	0	6	15
	сосиска отварная	150	8	8	9	150
	Рис отварной	250	5	8	25	291
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0	0	15	60
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	Булочка "Веснушка"	100	7	8	55	100
	ИТОГО:	30,37	28	27	160	826
	ИТОГО 5ый день:	115,44	102,2	104,3	460,2	3140

ДЕНЬ №6	ЗАВТРАК 25%	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша рисовая	250	6	10	20	200
	Чай с молоком	200	0	1	15	58
	Бутерброд с молоком сгущ.	20/20	6	7	20	150
	Хлеб пшеничный	100	5	4	30	210
	апельсин	200	2	0	10	80
	ИТОГО:	25,66	19	22	95	698
ДЕНЬ №6	ОБЕД 35%					
	Помидор	100	0	0	1	40
	Суп гороховый	300	15	6,8	24	196
	Макаронны отварные	250	8,5	12	57	407,5
	Тушенка говяжья	100	12	18	3	200
	Компот из с/фруктов	200	4	0	29	116
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	ИТОГО:	43,00	42,5	39,8	164	1169,5
ДЕНЬ №6	ПОЛДНИК					
	Печенье	150	6	8	15	300
	цукаты ассорти	50	3	0	25	100
	Сок	200	2		10	80
	ИТОГО:	17,65	11	8	50	480
ДЕНЬ №6	УЖИН					
	огурец	80	1	0	3	40
	каша гречневая	200	6,2	3,6	27,2	172
	Тушенка говяжья	100	12	18	3	200
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	210
	Пряники с начинкой	100	3	5	20	150
	ИТОГО:	30,51	28,2	29,6	118,2	830
	ИТОГО бой день:	116,82	100,7	99,4	427,2	3177,5
ДЕНЬ №7	ЗАВТРАК 25%	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Суп молочный с макаронными	300	8,88	10	27,5	236,4
	Какао с молоком	200	6	5	32	190
	Хлеб пшен. с повидлом	120/15	6	3	50	210
	Яблоко	200	2	0	10	80
	ИТОГО:	26,34	22,88	18	119,5	716,4
ДЕНЬ №7	ОБЕД 35%					
	Помидор	100	1	0	3	14
	рассольник	300	9	9	20	259
	Отварной рис	300	7,2	18	47	326
	Тушенка говяжья	100	15	12,9	1	178
	Кисель витаминизированный	200	0	0	31	118
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	5	5	50	250
	ИТОГО:	42,10	37,2	44,9	152	1145
ДЕНЬ №7	ПОЛДНИК					
	Пряники с начинкой	100	5	8	20	230
	фруктовая смесь(цукаты)	50	1	0	26	160
	Сок	200	3		20	80
	ИТОГО:	17,28	9	8	66	470
ДЕНЬ №7	УЖИН					
	Помидор свежий	50	0	0	3	15
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14	10	34,4	505
	Тушенка говяжья	100	5	9	5	100
	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0	0	15	60
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	5	5	50	250
	Сушки	100	6	5	20	100
	ИТОГО:	37,87	30	29	127,4	1030
	ИТОГО 7ой день:	123,58	99,08	99,9	464,9	3361,4

ДЕНЬ №8	ЗАВТРАК	12лет и старше	г	г	г	ккал
	Каша манная с маслом	300	7,2	12	45,6	333
	Яйца вареные	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	батон с сыром	40/20	4	3	8	200
	Хлеб ржаной/пшеничный	80	4	2	40	100
	Кофейный напиток	200	4	6	27	159
	Яблоко	200	0	0	10	42
	ИТОГО:	32,98	24,3	27,6	130,9	897
ДЕНЬ №8	ОБЕД					
	Помидор свежий	100	1	0	5	12
	Солянка	300	8,4	12	42	132
	Каша гречневая рассыпчатая	250	7,5	10	35	253,75
	Тушенка говяжья	100	4,2	14	7	200
	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	24	148
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	30	250
	ИТОГО:	36,61	34,9	39	143	995,75
ДЕНЬ №8	ПОЛДНИК					
	Печенье	100	5	8	30	260
	Сок	200	3	3	9	126
	фруктовая смесь(цукаты)	50	1	0	26	160
	ИТОГО:	20,07	9	11	65	546
ДЕНЬ №8	УЖИН					
	Огурец свежий	80	1	0	4	20
	Сайра (консерва)	100	10	10	10	250
	Картофельное пюре п/фабрикат в стаканчиках)	200	7	9	35	180
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58
	Сдоба	100	3	5	10	100
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	30	210
	ИТОГО:	30,07	27	27	104	818
	ИТОГО ЗА 8ой ДЕНЬ факт:	119,73	95,2	104,6	442,9	3256,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ норма:	100	90	92	383	2720
ДЕНЬ №9	ЗАВТРАК 25%	12лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша рисовая с маслом	300	6	10	30	407,5
	Какао с молоком	200	6	5	32	190
	Хлеб пшеничный	70	5	3	20	160
	батон с джемом	30/20	2	3	15	100
	Фрукт	200	0	0	10	80
	ИТОГО:	34,47	19	21	107	937,5
ДЕНЬ №9	ОБЕД 35%					
	Помидор свежий	100	0	0	3	15
	Уха с перловой крупой, консерва сайра	300	6	8,4	1,2	120
	Макароны отварные	250	8,5	6,1	57	407,5
	Тушенка говяжья	100	12	18	3	200
	Компот из с/фруктов	200	1	0	29	116
	Хлеб ржаной пшеничный	120	6	5	60	182
	ИТОГО:	38,25	33,5	37,5	153,2	1040,5
ДЕНЬ №9	ПОЛДНИК					
	СОК	200	2	0	10	40
	курага	50	2,2	0	31	154
	Пряники	100	6	7	30	250
	ИТОГО:	16,32	10,2	7	71	444
ДЕНЬ №9	УЖИН					
	конфета	50	1	1	3	60
	Каша перловая	250	7,25	6,1	51	382,5
	Тушенка говяжья	100	12	18	3	100
	Чай с сахаром	200	0	0	15	58

	Хлеб пшеничный	120	6	3	60	182
	Сдоба	100	2	3	20	100
	ИТОГО:	32,44	28,25	31,1	152	882,5
	ИТОГО ЗА 9ый день факт:	121,49	90,95	96,6	483,2	3304,5
	ИТОГО ЗА 9ый день норма:	100	90	92	383	2720
ДЕНЬ №10	ЗАВТРАК 25%	12 лет и старше	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	Каша пшеничная	300	12	12,5	66,6	326
	Кофейный напиток	200	4	6	27	159
	батон с джемом	30/20	3	2	20	100
	Хлеб ржаной/пшеничный	90	6	3	30	240
	ИТОГО:	30,33	25	23,5	143,6	825
ДЕНЬ №10	ОБЕД 35%					
	Огурец свежий	100	1	0	1	15
	Борщ(говядина)	300	3,6	9,6	36	134,4
	тушенка (печень говяжья)	100	13,7	8	5	260
	картофель отварной с луком	250	8	15	40	275
	Компот из свежих плодов	200	1	0	19	82
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	30	250
	ИТОГО:	37,37	33,3	35,6	131	1016,4
ДЕНЬ №10	ПОЛДНИК					
	СОК	200	2	0	10	40
	изюм	50	1	0	31	130
	Яблоко	200	2	0	10	80
	Сдоба с молоком сгущенным	150	5	10	40	200
	ИТОГО:	16,54	10	10	91	450
ДЕНЬ №10	УЖИН					
	Помидор свежий	80	1	0	3	70
	Каша рисовая с маслом	250	6	7	48	326
	Тушенка говяжья	100	5	9	5	100
	Чай с молоком	200	1	2	15	58
	Хлеб ржаной/пшеничный	120	6	3	50	250
	Вафли	100	3	3	10	210
	ИТОГО:	37,28	22	24	131	1014
	ИТОГО 10ый день факт:	121,52	90,3	93,1	496,6	3305,4
	ИТОГО 10ый день норма:	100	90	92	383	2720

Всего за 10 дней		12 лет и старше	Б	Ж	У	(ККАЛ)
	За первый день	119,73	95,2	104,6	442,9	3256,75
	За второй день	121,49	90,95	96,6	483,2	3304,5
	За третий день	121,52	90,3	93,1	496,6	3305,4
	За четвертый день	128,48	102,4	114,4	471,25	3494,6
	За пятый день	115,44	102,2	104,3	460,2	3140
	За шестой день	116,82	100,7	99,4	427,2	3177,5
	За седьмой день	123,58	99,08	99,9	464,9	3361,4
	За восьмой день	119,73	95,20	104,60	442,90	3256,75
	За девятый день	121,49	90,95	96,60	483,20	3304,50
	За десятый день	121,52	90,30	93,10	496,60	3305,40
	Итого среднесуточное по факту	120,98	97,26	101,76	463,75	3290,68
	Итого среднесуточное по норме	100%	90	92	383	2720

Примерное меню составил: Технолог МАУ "ЦГО"