

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ООТЦ

Соболев А.В.

ИИН 4246002745

Юрид. Адрес:

652010 Российская Федерация,

Кемеровская область-Кузбасс

п.г.т.Яшкино

ул.Ленинская,44

тел. 8(384 55) 5-23-09

**ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ 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,<br>г    | Белки        | Жиры         | Углеводы        | Энергетическая ценность |
|----------------|---|-----------------------|--------------|--------------|-----------------|-------------------------|
| <b>ДЕНЬ №1</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                              | <b>12лет и старше</b> | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>        | <b>ккал</b>             |
|                | 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                      |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>32,98</b>          | <b>24,3</b>  | <b>27,6</b>  | <b>130,9</b>    | <b>897</b>              |
| <b>ДЕНЬ №1</b> | <b>ОБЕД</b>                                 |                       |              |              |                 |                         |
|                | 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                   | 12           | 14           | 7               | 200                     |
|                | Напиток из плодов шиповника                 | 200                   | 0            | 0            | 24              | 148                     |
|                | Хлеб ржаной/пшеничный                       | 120                   | 6            | 3            | 30              | 250                     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>36,61</b>          | <b>34,9</b>  | <b>39</b>    | <b>143</b>      | <b>995,75</b>           |
| <b>ДЕНЬ №1</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                              |                       |              |              |                 |                         |
|                | Печенье                                     | 100                   | 5            | 8            | 30              | 260                     |
|                | Сок   | 200                   | 3            | 3            | 9               | 126                     |
|                | фруктовая смесь(цукаты)                     | 50                    | 1            | 0            | 26              | 160                     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>20,07</b>          | <b>9</b>     | <b>11</b>    | <b>65</b>       | <b>546</b>              |
| <b>ДЕНЬ №1</b> | <b>УЖИН</b>                                 |                       |              |              |                 |                         |
|                | 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                     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>30,07</b>          | <b>27</b>    | <b>27</b>    | <b>104</b>      | <b>818</b>              |
|                | <b>ИТОГО ЗА 1ый ДЕНЬ факт:</b>              | <b>119,73</b>         | <b>95,2</b>  | <b>104,6</b> | <b>442,9</b>    | <b>3256,75</b>          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ норма:</b>                 | <b>100</b>            | <b>90</b>    | <b>92</b>    | <b>383</b>      | <b>2720</b>             |
| <b>ДЕНЬ №2</b> | <b>ЗАВТРАК 25%</b>                          | <b>12лет и старше</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энерг. ценность</b>  |
|                | 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                      |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>34,47</b>          | <b>19</b>    | <b>21</b>    | <b>107</b>      | <b>937,5</b>            |
| <b>ДЕНЬ №2</b> | <b>ОБЕД 35%</b>                             |                       |              |              |                 |                         |
|                | 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                     |
|                | <b>ИТОГО:</b>                               | <b>38,25</b>          | <b>33,5</b>  | <b>37,5</b>  | <b>153,2</b>    | <b>1040,5</b>           |

|                |                                 |                       |              |             |                 |                        |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|--------------|-------------|-----------------|------------------------|
| <b>ДЕНЬ №2</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                  |                       |              |             |                 |                        |
|                | СОК                             | 200                   | 2            | 0           | 10              | 40                     |
|                | курага                          | 50                    | 2,2          | 0           | 31              | 154                    |
|                | Пряники                         | 100                   | 6            | 7           | 30              | 250                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>16,32</b>          | <b>10,2</b>  | <b>7</b>    | <b>71</b>       | <b>444</b>             |
| <b>ДЕНЬ №2</b> | <b>УЖИН</b>                     |                       |              |             |                 |                        |
|                | 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                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>32,44</b>          | <b>28,25</b> | <b>31,1</b> | <b>152</b>      | <b>882,5</b>           |
|                | <b>ИТОГО ЗА 2ой день факт:</b>  | <b>121,49</b>         | <b>90,95</b> | <b>96,6</b> | <b>483,2</b>    | <b>3304,5</b>          |
|                | <b>ИТОГО ЗА 2ой день норма:</b> | <b>100</b>            | <b>90</b>    | <b>92</b>   | <b>383</b>      | <b>2720</b>            |
| <b>ДЕНЬ №3</b> | <b>ЗАВТРАК 25%</b>              | <b>12лет и старше</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b> | <b>Углеводы</b> | <b>Энерг. ценность</b> |
|                | 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                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>30,33</b>          | <b>25</b>    | <b>23,5</b> | <b>143,6</b>    | <b>825</b>             |
| <b>ДЕНЬ №3</b> | <b>ОБЕД 35%</b>                 |                       |              |             |                 |                        |
|                | 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                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>37,37</b>          | <b>33,3</b>  | <b>35,6</b> | <b>131</b>      | <b>1016,4</b>          |
| <b>ДЕНЬ №3</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                  |                       |              |             |                 |                        |
|                | 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                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>16,54</b>          | <b>10</b>    | <b>10</b>   | <b>91</b>       | <b>450</b>             |
| <b>ДЕНЬ №3</b> | <b>УЖИН</b>                     |                       |              |             |                 |                        |
|                | 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                    |
|                | Сдоба с джемом                  | 100                   | 3            | 3           | 10              | 210                    |
|                | <b>ИТОГО:</b>                   | <b>37,28</b>          | <b>22</b>    | <b>24</b>   | <b>131</b>      | <b>1014</b>            |
|                | <b>ИТОГО 3ий день факт:</b>     | <b>121,52</b>         | <b>90,3</b>  | <b>93,1</b> | <b>496,6</b>    | <b>3305,4</b>          |
|                | <b>ИТОГО 3ий день норма:</b>    | <b>100</b>            | <b>90</b>    | <b>92</b>   | <b>383</b>      | <b>2720</b>            |

| 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             |
|         | Банан                       | 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             |
|         | фруктовая смесь(цукаты)     | 50              | 1     | 0     | 26       | 160             |
|         | Вафли                       | 150             | 5     | 8     | 18       | 200             |
|         | ИТОГО:                      | 17,46           | 9     | 8     | 64       | 475             |
| 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:                      | 124,41          | 92,4  | 101,6 | 495,6    | 3384            |
| 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%                | 12лет 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            | 7     | 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 ячневая               | 200            | 6,2   | 3,6  | 27,2     | 172             |
|         | сосиска молочная           | 100            | 11    | 12,8 | 1,65     | 270,6           |
|         | 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:                     | 33,11          | 27,2  | 24,4 | 116,85   | 900,6           |
|         | ИТОГО бой день:            | 119,42         | 99,7  | 94,2 | 425,85   | 3248,1          |
| ДЕНЬ №7 | ЗАВТРАК 25%                | 12лет 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             |
|         | груша                      | 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          |

| <i>Всего за 7 дней</i> |                                      | <i>12 лет и старше</i> | <i>Б</i>     | <i>Ж</i>     | <i>У</i>      | <i>(ККАЛ)</i>  |
|------------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|                        | <i>За первый день</i>                | <i>119,73</i>          | <i>95,2</i>  | <i>104,6</i> | <i>442,9</i>  | <i>3256,75</i> |
|                        | <i>За второй день</i>                | <i>121,49</i>          | <i>90,95</i> | <i>96,6</i>  | <i>483,2</i>  | <i>3304,5</i>  |
|                        | <i>За третий день</i>                | <i>121,52</i>          | <i>90,3</i>  | <i>93,1</i>  | <i>496,6</i>  | <i>3305,4</i>  |
|                        | <i>За четвертый день</i>             | <i>124,41</i>          | <i>92,4</i>  | <i>101,6</i> | <i>495,6</i>  | <i>3384</i>    |
|                        | <i>За пятый день</i>                 | <i>115,44</i>          | <i>102,2</i> | <i>104,3</i> | <i>460,2</i>  | <i>3140</i>    |
|                        | <i>За шестой день</i>                | <i>119,42</i>          | <i>99,7</i>  | <i>94,2</i>  | <i>425,85</i> | <i>3248,1</i>  |
|                        | <i>За седьмой день</i>               | <i>123,58</i>          | <i>99,08</i> | <i>99,9</i>  | <i>464,9</i>  | <i>3361,4</i>  |
|                        | <i>Итого среднесуточное по факту</i> | <i>120,80</i>          | <i>95,69</i> | <i>99,19</i> | <i>467,04</i> | <i>3285,74</i> |
|                        | <i>Итого среднесуточное по норме</i> | <i>100%</i>            | <i>90</i>    | <i>92</i>    | <i>383</i>    | <i>2720</i>    |
|                        |                                      |                        |              |              |               |                |

*Примерное меню составил: Технолог МАУ "ЦГО"*