

Областное государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Социально-реабилитационный центр «Сосновый бор» в р.п. Вешкайма»

УТВЕРЖДАЮ



Директор-главный врач
«Социально-реабилитационный центр «Сосновый бор»
р.п. Вешкайма

Л.Н. Самосулова

27 2021 г.

**Примерное 2-х недельное меню
для детей от 7 до 10 лет
детского оздоровительного лагеря**

2021 г.

1 ДЕНЬ от 7 до 10 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Процент уры
ДЕНЬ 1-Й								
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	8,12	9,35	32,6	155,62	1,6	260,1
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	43525
	Какао на молоке	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	С-т их свежих огурцов и помидор	70	0,8	4	4,6	58	12,18	20
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,99	8,82	13,4	184,03		148
	Капотно-морковная котлета с куриным мясом	165	5,12	16,8	21,99	309,09		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок	200	0,1		22	88		
	Печенье	25	1,6	2,5	42,8	200		
Ужин								
	Салат из белокачанной капусты с морковью	70	9	3,5	2,5	45	18,61	43
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	сосиска молочная	50	5,1	8,4	0,8	99		413
	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Всего за день			61,63	72,87	341,29	2233,24	79,85	

2ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Температура
ДЕНЬ 2-й								
Завтрак								
	Пудинг из творога с молочным сладким соусом	100	8,6	8,3	27,6	220	0,28	362
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	
	Кофейный напиток	200	3,9	2,5	18	110	0,5	692
Обед								
	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250	3,72	4,67	12,8	99,57	11,75	135
	Картофель тушеный	180	2,96	7,15	38,9	179,7	50,5	394
	С-т из свежей капусты с огурцами и растительным маслом	70	0,9	3,5	2,5	45	18,61	43
	Котлета рыбная под молочным соусом	100	11	2,2	4,3	81,14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
	Сок яблочный	200	0,1		22	88		
Ужин								
	Капустно-рисовая запеканка с мясом	200	4,5	8,9	23,6	288,36		
	Соус томатно-сметанный	25	1,04	2,05	5,12	41,1		
	Чай с лимоном	200	0,34		15,6	61,84	6	
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
Второй ужин								
	Йогурт 2,5%	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Мучное изделие собственного производства	90	1,5	1,6	46,6	207		
Всего за день			60,46	52,97	355,9	2089,09	100,92	

3 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Рецептуры
ДЕНЬ 3-й								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная	220	5,2	7,2	26	190	0,26	311
	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57		337
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	1
	Какао на молоке	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	Борщ со сметаной на м/к бульоне	250	1,83	5,7	13,74	113,9	29,3	111
	С-т из б/к капусты с яблоком	70	1,14	4,99	7,88	79,8	30,5	42
	Гороховое пюре	150	11,3	6,85	28,39	213,56		130
	Котлеты из говядины	75	11,5	6,29	4,27	126,6		378
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржано пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок	200	0,1		22	88		
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Ужин								
	Плов с курицей	180	12,4	14,9	32	312	0,5	
	отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
	Хлеб ржано пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Снежок 2,5%	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Вафли	30	1,6	2,5	42,8	200		
Всего за день			75,47	67,02	356,18	2338,36	82,62	

4 ДЕНЬ от 7 ДО 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Процентуры
ДЕНЬ 4-й								
Завтрак								
	Творожно-рисовая запеканка со сметаной	100	3,2	5,4	10,5	103	0,49	153
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
	Булка с маслом	30	1,6	8,7	9,9	124		1
Обед								
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	4,76	3,32	16,4	115,7	17,7	138
	С-т из свежего перца и свежих огурцов с растительным маслом	70	0,7	4,1	2,5	50	6,8	14
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Биточки мясные	90	8,2	6,29	4,27	126,6	0,27	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	75	5,7	0,6	36,9	176,3		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	молоко	200	5,2	5	9,4	103	1,04	697
	Мучное изделие собственного производства	90	1,5	1,6	46,6	207		
Ужин								
	Макароны отварные	150	2,7	3,2	30,5	162		332
	Котлеты из говядины	90	8,2	7,9	9,2	141	0,27	378
	Булка с сыром	35	4,4	3,8	7,6	82	0,1	3
	Сок яблочный	200	0,1		22	88	19	707
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Фрукты	180	0,4		18	74		
Всего за день			62,06	61,71	320,57	2108,8	73,03	

5ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Нормативы
ДЕНЬ 5-й								
Завтрак								
	Омлет натуральный	100	6,52	9,83	2,64	124,85	0,5	
	Сосиска отварная	50	7,2	14,9		163		
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	С-г из б/к капусты с помидорами и огурцами	70	0,75	4,99	2,44	57,03	19,5	
	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне со сметаной	250	1,84	7,098	12,6	103,2	17,43	134
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,04	4,63	33,6	197,6		463,1
	Котлета из говядины	70	11,5	6,29	4,27	126,6		378
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	хлеб пшеничный	90	6,3	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок	200	0,1		22	88		
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Ужин								
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Зразы рыбные	85	6,1	4,27	5,49	135,1	0,26	198
	Чай с сахаром	200	0,2		10,9	44		685
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Печенье	25	1,6	2,5	42,8	200		
Всего за день			67,65	73,51	306,3	2196,08	77,15	

6 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	ВитаминС	№рецептуры
ДЕНЬ 6-й								
Завтрак								
	Каша пшенично-рисовая молочная	220	5,4	6,8	25	183	0,26	93
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	С-т из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	70	0,8	4	4,6	58	12,18	20
	Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	250	6,9	7,15	29,2	182,35	29,5	114
	Картофель тушеный	150	3,16	7,389	28,8	189,41	29,9	216
	Тефтели из говядины	90	10,4	10,3	8,5	168	0,27	461
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
	Сок	200	0,1		22	88	19	707
Ужин								
	Вермишелевая запеканка с мясом со сметанным соусом	180	19,1	23,53	28,8	405,47		431
	Соус сметанный	25	1,12	4,06	5	61,4		
	С-т из моркови с растительным маслом	70	0,8	4	3	51	12,5	34
	Чай с сахаром	200	0,2		10,9	44		685
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Снежок	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Мучное изделие собственного производства	90	1,5	1,6	46,6	207		
Всего за День			74,48	83,82	372,7	2516,13	117,67	

7 ДЕНЬ от 7 до 10 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	ВитаминС	Кальцие- туры
ДЕНЬ 7-й								
Завтрак								
	Каша манная молочная	220	5,5	10,1	32,1	249	2	
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	С-т овощной с яблоком и сладким перцем	70	0,7	4,1	2,5	50	68	14
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	1,7	6,42	9,56	134,44	22	110
	Рис отварной	150	2,2	3,8	28,3	156	0,94	
	Рыбные котлеты	90	11	2,2	4,3	81,14		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	Хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
	Сок	200	0,1		22	88	19	707
Ужин								
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Сосиски отварные	60	7,2	14,9		163		
	С-т из б/к капусты с морковью	70	0,9	3,5	2,5	45	18,61	43
	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3			
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
Всего за день			57,1	64,52	301,66	2002,3	178,01	

8 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	Нормен туры
ДЕНЬ 8-й								
Завтрак								
	Вермишель в молоке	220	4,9	5,7	19,8	150	0,64	160
	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,3	57		337
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	1
	Чай с сахаром	200	0,2		10,9	44		685
Обед								
	Суп с клецками на курином бульоне	250	4,83	4,87	27,1	165,21	15,5	46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	3,3	2,5	144		302
	Куриная котлета	70	2,3	8,74	4,89	144,49		
	С-т из свежих помидор и огурцов	70	0,8	4	4,6	58	12,18	20
	сок	200	0,1		22	88	19	707
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
	хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
Полдник								
	молоко 2,5%	200	5,2	5	9,4	103	1,04	697
	Мучное изделие собственного производства	90	1,5	1,6	46,6	207		
Ужин								
	Зразы картофельные с мясным фаршем	200	1,5	20,5	21	324,72		
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	30		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
всего за день			53,33	72,71	323,59	2244,12	62,26	

9 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, кк кал	Витамины С	№рецепт уры
ДЕНЬ 9-й								
Завтрак								
	Творожная запеканка со сметаной	100	5,8	6	17,5	147	1,79	153
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,5	18	110	0,5	692
	Булка смазана с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
Обед								
	С-т из свеклы с растительным маслом	70	0,7	5,04	5,79	71,47	5,2	30
	Щи на м/к бульоне со сметаной	250	1,7	5,72	8,09	91,57	35,22	120
	Тефтели из говядины	90	10,4	10,3	8,5	168	0,27	461
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	хлеб ржано- пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
	хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
Полдник								
	Сок яблочный	200	0,1		22	88	19	707
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Ужин								
	С-т из свежей капусты с морковью с растительным маслом	70	7	3	7,81	59,43	19	
	Жаркое "По- домашнему"	200	9,5	9,3	25	222	4,8	
	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
	хлеб ржано- пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Снежок	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Вафли	30	1,6	2,5	42,8	200		
Всего за день			66,4	60,96	334,49	2127,97	132,46	

10 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С	Калории
День 10-й								
Завтрак								
	Омлет натуральный	70	7,4	10,1	1,6	127	0,11	340
	Булка с маслом сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Какао на молоке	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	Суп свекольный на м/к бульоне со сметаной	250	1,9	4,74	16	104,95	15,06	114
	Вермишелевая запеканка с мясом	175	21	23,3	28,8	412	0,15	
	Сметанный соус	25	1,3	2,55	4,32	46,2	0,12	
	С-т из свежей капусты и сладкого перца с растительным маслом	70	1,5	4,99	7,77	79,61	61,5	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	38	196		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок	200	0,1		22	88	19	707
	Фрукты	200	0,4		18	74	12	
Ужин								
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Котлеты куриные	90	2,3	8,74	4,89	144,49		378
	Нарезка из помидор	30	0,2		0,7	4	2,9	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2		15,3	58	0,8	
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	30		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
Всего за день:			64,8	74,32	270,38	2035,45	139,64	

11 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамин С	Нормы
ДЕНЬ 11-Й								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	220	5,3	9,1	28,8	218	1	311
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Яйцо вареное	40	8,1	4,6	0,3	62,8		139
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,5	18	110	0,5	692
Обед								
	С-т из свежей капусты с огурцами и растительным маслом	70	0,9	3,5	2,5	45	18,61	43
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	250	2,7	7,8	12,3	110	2,2	130
	Картофель тушеный	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	521
	Котлеты рыбные	90	11	2,2	4,3	81,14	0,1	161
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,6	91	0,16	639
	хлеб пшеничный	90	6,8	0,7	44,3	211,5		
	хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок яблочный	200	0,1		22	88	19	707
	Печенье	25	1,6	2,5	42,8	200		
Ужин								
	Нарезка из свежих помидор	40	0,2		0,7	4	2,9	
	Плов гречневый с мясом	200	12,4	14,9	32	312	0,5	444
	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8		
	хлеб ржано-пшеничный	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	4,2	21,6	69	1,02	698
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Всего за день			71,9	64,3	358,2	2201,44	91,49	

13 ДЕНЬ от 7 до 10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Нарцезтуры
ДЕНЬ 13-Й								
Завтрак								
	Творожная запеканка со сметаной	100	5,8	6	17,5	147	1,79	315
	Булка с маслом с сыром	45	3,7	6,5	10,5	115	0,1	2
	Какао с молоком	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250	1,7	6,42	9,56	131,44	22,32	110
	Рисовая запеканка с мясом, со сметаной	200	16,5	22	33,2	312,94	1,2	
	С-т из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	70	0,8	4	4,6	58	12,18	20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	38	196		
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
	Сок	200	0,1		22	88	19	707
Ужин								
	С-т из свеклы с яблоками растительным маслом	70	1	1,5	5,44	40	11,4	
	Картофельное пюре	150	3,2	4,2	21,6	137	25,4	520
	Биточки рыбные	90	11	2,2	4,3	81,14		
	Чай сладкий с лимоном	200	0,2		15,3	58	0,8	
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	30		
Второй ужин								
	Йогурт	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
Всего за день			66	62,02	263,1	1887,72	108,15	

14 ДЕНЬ от 7 до 10 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энеоге- тическ- ая поппос	Вита- минС	Нпре- сиптур- ы
ДЕНЬ 14-Й								
Завтрак								
	Каша манная молочная	220	5,5	10,1	42	249	2	
	Омлет натуральный	70	7,4	10,1	1,6	127	0,11	340
	Бутерброд с маслом с сыром	45	3,7	6,4	10,5	115	0,1	1,3
	Какао на молоке	200	3,1	2,9	21,4	124	0,78	693
Обед								
	Нарезка из свежих огурцов и помидор	40	0,4		2,1	10	12,01	
	Суп овощной на м/к бульоне	250	3,72	4,67	12,8	99,57		
	Голубцы ленивые с мясом	150	7,1	9	4,7	128	1,6	160
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	21,7	91	0,16	639
	хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	38	196		
	хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85		
Полдник								
	Сок	200	0,1		22	88	19	707
	Фрукты	180	0,4		18	74	12	
Ужин								
	С-т из б/к капусты с морковью	70	0,9	3,5	2,5	45	18,61	43
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	3,3	25	144		302
	Котлета из говядины	90	11,5	6,29	4,27	126,6		
	Отвар шиповника	200	0,6	0,3	18,5	79	8	261
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	30		
	хлеб ржаной	30	1,9	0,4	9,4	50,2		
Второй ужин								
	Снежок	150	3,2	3,6	6	69	1,02	698
	Ватрушка с творогом	90	5,5	5,9	22	163		
Всего за день			72,02	68,76	304,87	2093,4	75,39	