

СОГЛАСОВАНО
Руководитель Управления
Роспотребнадзора
по Воронежской области



И.И. Механтьев

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБУ ВО «ОЦРДО»



Н.Н. Голева

2016 г.

Примерное 10-дневное меню детских профильных лагерей палаточного типа, походов и путешествий

День 1	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
<i>Завтрак</i>	Каша овсяная с маслом сливочным топленым	250	12	6	65	345
	Сыр твердых сортов порциями	40	6,9	8,7	0	108
	Кофе суррогатный на сгущенном молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
<i>Итого</i>		590	26,5	18,5	124,4	751
<i>Обед</i>	Свежий огурец порционно	100	0,8	0	3	15
	Суп картофельный	250	2,4	6	7,2	109,3
	Колбаса сырокопченая	50	20	37	0	129
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Компот из свежих яблок с сахаром термически обработанные	200	0,2	0,2	17,9	72,5
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
<i>Итого</i>		1050	50,7	65,9	108	1091
<i>Полдник</i>	Сок в потребительской упаковке апельсиновый	200	0,3	0	16,5	68
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
<i>Ужин</i>	Каша манная на сгущенном молоке	200	11,4	13,3	53,7	381,6
	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119

	Шоколад	50	4	15	50	255
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		550	21	30,3	156,1	884,3
Итого за день		2440	98,7	114,7	420,7	2855,1

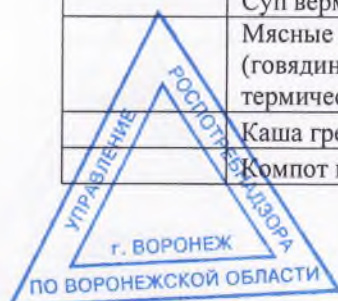
День 2	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	7,4	38,5	250,6	
	Чай черный с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Галеты	50	12	10	60	160	
	яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
Итого		600	24,8	19,4	146,5	643,5	
Обед	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8	
	Свежий томат порционно	100	0,6	0	4,2	15	
	Суп гороховый с мясом	250	3	5,1	10,6	116,3	
	Рыба консервированная в масле	100	11,1	5,8	1,9	150	
	Рис отварной	200	4,8	8,9	37,8	285,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	4,3	22	
	Шоколад	50	4	15	50	255	
	Сушки	50	8,6	0,5	56,8	136	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого		1050	36,6	35,7	189,9	1098,9
	Полдник	Сок в потребительской упаковке персиковый	200	0,3	0	16,5	68
Печенье		20	0,2	0	15,7	60,8	
Ужин	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330	
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	
	какао с сахаром и сгущенным молоком	200	24	17,5	28	74	
	Галеты	50	12	10	60	160	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого		650	63,1	50,2	152,2	938,4	
Итого за день		2520	125	105,3	520,8	2809,6	

День 3	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша манная	200	9,1	10,6	42,9	162
	Чай каркаде с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9



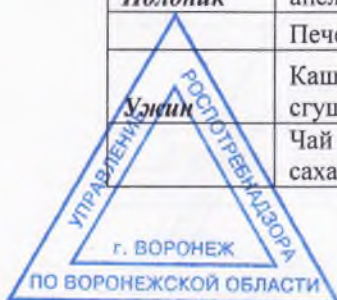
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	галеты	50	12	10	60	160
	Молоко сгущенное	25	7	9	55	83
	шоколад	50	4	15	50	255
Итого		575	37,5	46,6	244,6	846,9
Обед	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Свежие огурцы порционно	100	0,8	0	3	15
	Борщ	250	2,1	2,6	6,5	76,2
	Колбаса сырокопченая	50	20	33	0	152
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Картофель отварной	200	2	0	21	154
	Кисель	200	0,2	0,1	20,7	83,1
	сушки	50	8,6	0,5	56,8	136
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		1100	53,5	51,6	133,3	1065,3
Полдник	яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Сок в потребительской упаковке яблочный	200	0,3	0	16,5	68
Ужин	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Молоко сгущенное	25	7	9	55	83
	Каша пшеничная	200	7	7,4	38,5	162
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	какао с сахаром	200	24	17,5	28	74
Итого		505	48,9	43	161,5	606,8
Итого за день		2480	140,6	141,2	567,2	2633

День 4	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Колбаса сырокопченая	50	20	33	0	152
	Пюре картофельное	200	3,9	9,5	11,2	197,5
	Молоко сгущенное	50	7	9	55	166
	Кофе суррогатный	200	3,6	3,4	19,4	0
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Сыр твердых сортов	40	26,8	20	0	140
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46
Итого		740	65,7	75,3	136,9	881,3
Обед	Томат свежий порционно	30	0,6	0	4,2	15
	Суп вермишелевый	250	2	5	6,3	102,3
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Каша гречневая	200	11,2	11,2	54	217
	Компот из сухофруктов	30	0,7	0	4,3	22



	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		760	34,5	31,6	109,8	866,1
Полдник	Сок в потребительской упаковке виноградный	200	0,3	0	16,5	68
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Ужин	Рыба консервированная в масле	100	11,1	5,8	1,9	150
	Рис отварной	200	3,6	6,6	28,3	214,2
	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9
	конфеты карамель	100	0,5	10	80	300
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		650	20,6	24,4	146,9	851,1
Итого за день		2400	121,3	131,3	425,8	2727,3

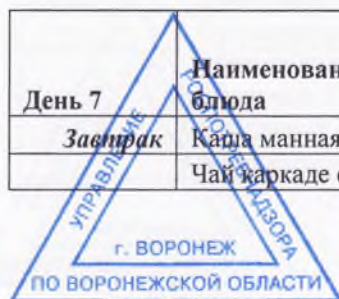
День 5	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша овсяная с маслом сливочным топленым	250	12	6	65	345
	Сыр твердых сортов порциями	40	6,9	8,7	0	108
	Кофе суррогатный на сгущенном молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		590	26,5	18,5	124,4	751
Обед	Свежий огурец порционно	100	0,8	0	3	15
	Суп картофельный	250	2,4	6	7,2	109,3
	Колбаса сырокопченая	50	20	37	0	129
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Компот из свежих яблок с сахаром термически обработанные	200	0,2	0,2	17,9	72,5
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		1050	50,7	65,9	108	1091
Полдник	Сок в потребительской упаковке апельсиновый	200	0,3	0	16,5	68
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Ужин	Каша манная на сгущенном молоке	200	11,4	13,3	53,7	381,6
	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9



	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	шоколад	50	4	15	50	255
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		550	21	30,3	156,1	884,3
Итого за день		2440	98,7	114,7	420,7	2855,1

День 6	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	7,4	38,5	250,6	
	Чай черный с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	галеты	50	12	10	60	160	
	яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
Итого		600	24,8	19,4	146,5	643,5	
Обед	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8	
	Свежий томат порционно	100	0,6	0	4,2	15	
	Суп гороховый с мясом	250	3	5,1	10,6	116,3	
	Рыба консервированная в масле	100	11,1	5,8	1,9	150	
	Рис отварной	200	4,8	8,9	37,8	285,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	4,3	22	
	шоколад	50	4	15	50	255	
	сушки	50	8,6	0,5	56,8	136	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого		1050	36,6	35,7	189,9	1098,9
	Полдник	Сок в потребительской упаковке персиковый	200	0,3	0	16,5	68
Печенье		20	0,2	0	15,7	60,8	
Ужин	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330	
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	
	какао с сахаром и сгущенным молоком	200	24	17,5	28	74	
	галеты	50	12	10	60	160	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого		650	63,1	50,2	152,2	938,4	
Итого за день		2520	125	105,3	520,8	2809,6	

День 7	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша манная	200	9,1	10,6	42,9	162
	Чай каркаде с	200	1,6	1,6	12,4	67,9



	сахаром					
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	галеты	50	12	10	60	160
	Молоко сгущенное	25	7	9	55	83
	шоколад	50	4	15	50	255
Итого		575	37,5	46,6	244,6	846,9
Обед	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Свежие огурцы порционно	100	0,8	0	3	15
	Борщ	250	2,1	2,6	6,5	76,2
	Колбаса сырокопченая	50	20	33	0	152
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Картофель отварной	200	2	0	21	154
	Кисель	200	0,2	0,1	20,7	83,1
	сушки	50	8,6	0,5	56,8	136
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		1100	53,5	51,6	133,3	1065,3
Полдник	яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46
	Сок в потребительской упаковке яблочный	200	0,3	0	16,5	68
Ужин	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Молоко сгущенное	25	7	9	55	83
	Каша пшеничная	200	7	7,4	38,5	162
	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	какао с сахаром	200	24	17,5	28	74
Итого		505	48,9	43	161,5	606,8
Итого за день		2480	140,6	141,2	567,2	2633

День 8	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Колбаса сырокопченая	50	20	33	0	152
	Пюре картофельное	200	3,9	9,5	11,2	197,5
	Молоко сгущенное	50	7	9	55	166
	Кофе суррогатный	200	3,6	3,4	19,4	0
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Сыр твердых сортов	40	26,8	20	0	140
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46
Итого		740	65,7	75,3	136,9	881,3
Обед	Томат свежий порционно	30	0,6	0	4,2	15
	Суп вермишелевый	250	2	5	6,3	102,3
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Каша гречневая	200	11,2	11,2	54	217



	Компот из сухофруктов	30	0,7	0	4,3	22
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		760	34,5	31,6	109,8	866,1
Полдник	Сок в потребительской упаковке виноградный	200	0,3	0	16,5	68
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Ужин	Рыба консервированная в масле	100	11,1	5,8	1,9	150
	Рис отварной	200	3,6	6,6	28,3	214,2
	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9
	конфеты карамель	100	0,5	10	80	300
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		650	20,6	24,4	146,9	851,1
Итого за день		2400	121,3	131,3	425,8	2727,3

День 9	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша овсяная с маслом сливочным топленым	250	12	6	65	345
	Сыр твердых сортов порциями	40	6,9	8,7	0	108
	Кофе суррогатный на сгущенном молоке	200	3,6	3,4	19,4	118,2
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
Итого		590	26,5	18,5	124,4	751
Обед	Свежий огурец порционно	100	0,8	0	3	15
	Суп картофельный	250	2,4	6	7,2	109,3
	Колбаса сырокопченая	50	20	37	0	129
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4
	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330
	Компот из свежих яблок с сахаром термически обработанные	200	0,2	0,2	17,9	72,5
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		1050	50,7	65,9	108	1091
Полдник	Сок в потребительской упаковке апельсиновый	200	0,3	0	16,5	68
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Ужин	Каша манная на сгущенном молоке	200	11,4	13,3	53,7	381,6
	Чай с молоком с	200	1,6	1,6	12,4	67,9



	сахаром					
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119
	шоколад	50	4	15	50	255
	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8
Итого		550	21	30,3	156,1	884,3
Итого за день		2440	98,7	114,7	420,7	2855,1

День 10	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	7,4	38,5	250,6	
	Чай черный с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	67,9	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	галеты	50	12	10	60	160	
	яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
Итого		600	24,8	19,4	146,5	643,5	
Обед	Печенье	50	0,2	0	15,7	60,8	
	Свежий томат порционно	100	0,6	0	4,2	15	
	Суп гороховый с мясом	250	3	5,1	10,6	116,3	
	Рыба консервированная в масле	100	11,1	5,8	1,9	150	
	Рис отварной	200	4,8	8,9	37,8	285,6	
	Компот из сухофруктов	200	0,7	0	4,3	22	
	шоколад	50	4	15	50	255	
	сушки	50	8,6	0,5	56,8	136	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
	Итого		1050	36,6	35,7	189,9	1098,9
	Полдник	Сок в потребительской упаковке персиковый	200	0,3	0	16,5	68
Печенье		20	0,2	0	15,7	60,8	
Ужин	Мясные консервы (говядина, ГОСТ) термически обработанные	150	16	15	1	330	
	Макароны отварные	200	7,3	7,3	38,9	255,4	
	какао с сахаром и сгущенным молоком	200	24	17,5	28	74	
	галеты	50	12	10	60	160	
	Хлеб из муки в/с	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого		650	63,1	50,2	152,2	938,4	
Итого за день		2520	125	105,3	520,8	2809,6	

Исп. Шишляников С.М.
8-920-40-40-133

