

Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

" 01 " 06

2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

Лагеря с дневным прибытием при МКОУ "Кузнецовская СОШ"

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. 2021г. Пермь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
1 завтрак	Каша «Дружба»	150	3.9	4.95	20.7	142.95	№226
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	65	№337
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	9.88	7.09	13.1	223.99	№3
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		585	25.23	23.73	54.5	620.84	
2 завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.1	86	№501
итого за 2 завтрак		350	1.6	0.8	34.8	152	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	94	№43
	Рассольник Ленинградский	250	2.62	5.1	13.25	109.5	№100
	Гуляш из говядины	100	20	19.5	3.3	258	№327
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.62	7.93	47.05	302.2	№202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
итого за обед		890	42.04	41.33	115.1	1054.3	
Неделя 1							
День 2							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15.15	24.45	5.175	240	№340
	Хлеб с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	207.7	№1
	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	94	№462
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		545	30.5	35.17	66.115	674.2	
2 завтрак	Апельсин	200	0.67	0.67	16.33	88	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	№501
итого за 2 завтрак		300	1.17	0.77	26.43	131	

обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6.3	8.3	100	№42
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1.34	3.39	8.12	82.88	№95
	Рис припущенный	180	3.9	4.2	42.5	253	№368
	Рыбные котлеты	100	12.85	1.57	10	105.7	№338
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		950	33.29	27.16	144.02	1003.98	
Неделя 1							
День 3							
1 завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	150	3.45	29.55	238.95	№282
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	9.88	7.09	13.1	218.1	№3
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		545	166.23	17.63	63.05	645.95	
2 завтрак	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
		150	1.65	0.45	3.45	133.5	
обед	Салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	№17
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.44	2.4	7.44	79.4	№104
	Шницель из мяса говядины паровойс соусом	100/50	14.95	13.44	17.29	271.15	№339
	Пюре картофельное	150	3.9	9.3	23.2	105	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1020	34.49	43.04	130.63	1011.95	
Неделя 1							
День 4							
1 завтрак	Каша пшенная вязкая	200	4.8	4.5	24.4	251.6	№223
	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	134.8	№462
	Хлеб с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	230.5	№1
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		595	20.15	15.22	85.34	749.4	
2 завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86	№501

итого за 2 завтрак		350	1.6	0.8	34.9	152	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	№14
	Суп гороховый с картофелем	250	5.2	1.76	17.4	122.2	№128
	Рыба припущенная	100	9.57	1.64	4.78	80	№296
	Макаронные изделия отварные с	150/5	5.3	3	34.1	214.5	№256
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		965	34.97	24.2	131.28	999.3	
Неделя 1							
День 5							
1 завтрак	Каша из крупы геркулес вязкая	200	4.8	5.5	24.9	242.2	№212
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Хлеб с сыром	60/10	9.88	7.09	13.1	218.1	№3
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	
	итого за 1 завтрак	620	15.38	16.28	62.5	582.7	
2 завтрак	Апельсин	250	1	1	24.5	110	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	№501
итого за 2 завтрак		350	1.5	1.1	34.6	153	
обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	100	1.3	6.1	6.2	84	№31
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.9	4.15	12.2	97.7	№130
	Плов из говядины	250	20.4	22.8	43.3	460	№30
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
итого за обед		860	32	35.85	104.9	932.3	
Неделя 2							
День 6							
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.76	6.48	19.7	160.2	№139
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	230.5	№1
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№337
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	

итого за 1 завтрак		660	18.06	18.19	70.74	576.1	
	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
итого за 2 завтрак		150	1.65	0.45	3.45	133.5	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6.1	3.5	73	№18
	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2.09	4.08	12.03	103.92	№100
	Биточки из мяса говядины паровые	100	14.95	13.44	17.29	243	№339
	Капуста тушеная с маслом	150/5	2.66	3.24	11.74	133.5	№380
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		925	33.9	38.56	119.66	1015.82	
Неделя 2 День 7							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	15.15	24.45	5.175	405	№340
	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	134.8	№462
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	9.88	7.09	13.1	218.1	№3
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		545	33.88	38.84	52.975	890.4	
2 завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
	Сок яблочный	200	0.1	0.2	20.2	86	№501
итого за 2 завтрак		350	0.7	0.8	34.9	152	
обед	Салат из помидор	100	1	6.2	3.6	74	№17
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.68	4.2	10.1	75	№95
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	7.3	6.2	4.1	99	№348
	Рис припущенный	150	3.9	4.2	42.5	243	№386
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№35
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		960	27.08	32.5	139.4	973.4	
Неделя 2 День 8							

1 завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	5.295	4.86	24.23	253.9	№227
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	230.5	№1
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		600	18.145	11.37	60.27	673.3	
2 завтрак	Апельсин	200	0.67	0.67	16.3	88	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	№501
итого за 2 завтрак		300	1.17	0.77	26.4	131	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6.3	8.3	98	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.44	2.4	7.44	79.4	№104
	Макароны изделия отварные с маслом	180/5	5.3	3	34.1	257.4	№256
	Кура тушенная в томатном соусе	100	9.5	11.07	2.21	146.4	№367
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1005	31.44	34.47	127.15	1043.6	
Неделя 2 День 9							
1 завтрак	Каша рисовая вязкая	200	3.9	6.975	30.3	229.8	№217
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	9.88	7.09	13.1	218.1	№3
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		595	20.13	21.155	63.8	636.8	
2 завтрак	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
		150	1.65	0.45	3.45	133.5	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	№43
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.7	4.4	19.12	98	№130
	Запеканка картофельная с мясом	240	25.2	20.4	20.4	360	№334
	Компот из свежих яблок	200	0.9	0.4	14.2	120	№487
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	

	Апельсин	250	1	1	24.5	110	
итого за обед		1100	37.6	34.9	112.62	945.4	
Неделя 2							
День 10							
1 завтрак	Творожная запеканка	200	25.65	18.3	23.25	388	№289
	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	134.8	№462
	Хлеб пшеничный с валеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
итого за 1 завтрак		585	40.9	28.3	84.05	819.7	
2 завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86	№501
итого за 2 завтрак		350	1.6	0.8	34.9	152	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	№14
	Суп гороховый с картофелем	250	5.2	1.76	17.4	122.2	№128
	Суфле рыбное с маслом	180/10	35.3	24.95	7.56	266.4	№303
	Пюре картофельное	150	3.9	9.3	23.2	105	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валеком	60	6.4	2.7	26.1	164.4	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1050	58.3	53.71	129.06	1040	