

Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

" 01. " 06 2023 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12-14 лет

Лагерь с дневным пребыванием 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»	200	4.54	5.9	24	190.6	№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	218.1	№3
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
Итого за 1 завтрак		635	25.87	24.68	57.8	662.6	
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 белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	94	№1
	Рассольник Ленинградский	250	2.5	5.4	18.8	109.5	№100
	Гуляш из говядины	100	18	17	3	258	№327
	Каша рассыпчатая гречневая	200	10.26	8.28	51.12	335.8	№202
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
Итого за обед		930	39.16	37.66	136.32	1111.5	
Неделя 1 День 2							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	210	21.21	34.23	7.24	336	№340
	Хлеб с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	230.5	№1
	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	134.8	№462
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
Итого за 1 завтрак		605	36.56	44.95	68.18	833.8	
2 завтрак	Апельсин	200	0.67	0.67	16.33	88	№82
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86	№501

итого за 2 завтрак		400	1.67	0.87	36.53	174	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6.3	8.3	98	№42
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2.1	5.3	12.7	103.6	№95
	Рис припущенный	180	4.68	5.04	51	253	№368
	Рыбные котлеты	100	12.86	1.58	10	107.5	№338
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1020	34.44	28.1	169	1048.1	
Неделя 1 День 3							
1 завтрак	Запеканка рисовая с творогом	200	13.47	6.1	52.53	318.67	№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		595	29.7	20.28	86.03	725.67	
2	Банан	200	1.65	0.45	3.45	178	№82
итого за 2 завтрак		200	1.65	0.45	3.45	178	
обед	Салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	№17
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.8	3	9.3	79.4	№104
	Шницель из мяса говядины паровойс соусом	100/50	16	14.8	18.1	271.15	№339
	Пюре картофельное	180	4.68	11.16	27.84	126	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1070	36.28	45.04	149.84	1056.55	
Неделя 1 День 4							
1 завтрак	Каша пшениная вязкая	220	6.5	6	32.6	276.7	№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		615	21.85	16.72	93.54	774.5	
2	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
завтрак	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	6.6	2.2	21.8	122.2	№128
	Рыба припущенная	100	26	1	1.6	80	№296
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6.36	3.6	4.92	257.4	№256
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1015	53.46	22.78	115.22	1065.8	
Неделя 1 День 5							
1	Каша из крупы геркулес вязкая	220	6.4	7.4	29.2	266.4	№212
завтрак	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		640	16.98	18.18	66.8	606.9	
2	Апельсин	250	1	1	24.5	110	№82
завтрак	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	85	№31
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.4	5.5	23.9	97.7	№130
	Плов из говядины	300	24.48	27.36	51.96	552	№30
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	17.1	126.2	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
итого за обед		930	36.18	39.94	137.16	1048.9	
Неделя 2 День 6							

1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.54	7.35	22.39	200.22	№139
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	6.5	3.42	26.24	230.5	№1
	Чай с сахаром	200	0.1	3.09	9.8	56.4	№457
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№337
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	
	итого за 1 завтрак	710	18.84	19.06	73.43	616.12	
2 завтрак	Банан	200	1.65	0.45	3.45	178	№82
	итого за 2 завтрак	200	1.65	0.45	3.45	178	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6.1	3.5	73	№18
	Рассольник Ленинградский со сметанной	250/10	2.5	5.4	18.8	129.9	№100
	Биточки из мяса говядины паровые	100	16	14.8	18.1	243	№339
	Капуста тушеная с маслом	180/5	3.84	4.68	16.92	160.2	№380
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1025	36.14	40.86	144.32	1092.1	
Неделя 2 День 7							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20.2	32.6	6.8	540	№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		595	38.93	46.99	54.6	1025.4	
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 помидор	100	1	6.2	3.6	74	№17
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2.1	5.25	12.63	75	№95
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	7.3	6.2	4.1	99	№348
	Рис припущенный	200	5.2	5.6	56.67	324	№386
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№35
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	

итого за обед		1030	28.4	33.13	168	1078	
Неделя 2							
День 8							
1 завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	220/5	7.06	6.48	32.31	279.3	№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		620	19.91	16.99	78.95	698.7	
2 завтрак	Апельсин	200	0.67	0.67	16.3	88	№82
	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86	№501
итого за 2 завтрак		400	1.67	0.87	36.5	174	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	6.3	8.3	98	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1.8	3	9.3	79.4	№104
	Макароны изделия отварные с маслом	180/5	6.36	3.6	40.92	257.4	№256
	Кура тушенная в томатном соусе	100	11.6	14.8	2.3	146.4	№367
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валеком	80	6	0.88	38	188	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1025	34.56	37.58	147.82	1067.2	
Неделя 2							
День 9							
1 завтрак	Каша рисовая вязкая	220	5.2	9.3	40.4	252.7	№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		615	21.43	23.48	73.9	659.7	
2 завтрак	Банан	200	1.65	0.45	3.45	178	№82
итого за 2 завтрак		200	1.65	0.45	3.45	178	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	№43

	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.4	5.5	23.9	98	№130
	Запеканка картофельная с мясом	300	31.5	25.5	25.5	450	№334
	Компот из свежих яблок	200	0.9	0.4	14.2	120	№487
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Апельсин	250	1	1	24.5	110	
итого за обед		1180	44.2	39.28	134.4	1059	
Неделя 2							
День 10	Творожная запеканка	200	34.2	24.4	31	388	№289
1	Какао с молоком	200	2.6	3.3	24.1	134.8	№462
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Йогурт	125	6.25	4	10.6	132.5	
	итого за 1 завтрак	605	49.05	32.58	103.7	843.3	
2	Яблоко	150	0.45	0.45	11.03	99	№82
завтрак	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86	№501
итого		350	1.45	0.65	31.23	185	
обед	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	№14
	Суп гороховый с картофелем	250	6.5	2.2	21.7	122.2	№128
	Суфле рыбное с маслом	180/10	35.3	24.95	7.56	266.4	№303
	Пюре картофельное	180	4.68	11.16	27.84	126	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валетеком	80	6	0.88	38	188	
	Сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1100	59.98	54.19	149.9	1084.6	