



Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

"09" апреля 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

Лагерь с дневным прибыванием 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" с маслом	150/5	3.8	4.82	20.19	172.56	№229
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	65	№337
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	6.92	3.56	28.56	177.6	№3
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	№501
итого за 1 завтрак		585	19.52	16.83	74.6	532.56	
2 завтрак	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	№82
	Сок яблочный	200	0.5	0.1	10.1	86	№501
итого за 2 завтрак		350	1.1	0.7	24.8	152	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.45	6	8.34	94	№1
	Рассольник Ленинградский	250	2.62	5.1	13.25	109.5	№100
	Гуляш из говядины	100	20	19.5	3.3	253	№327
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10.21	7.63	45.24	290.59	№202
	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	№487
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
итого за обед		890	39	38.99	109.79	934.69	
Неделя 1 День 2							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	12.92	19.61	3.23	240	№268
	Хлеб с маслом	60/10	4.72	7.91	28.7	207.8	№69
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.2	112.5	
итого за 1 завтрак		545	24.44	34.17	61.93	654.3	
2 завтрак	Апельсин	200	0.8	0.8	19.6	88	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	43	№501
итого за 2 завтрак		300	1.3	0.9	29.7	131	

обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.5	6.3	8.3	98	№42
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	1.48	3.54	5.56	72.6	№95
	Рис припущенный	180	4.29	5.62	43.97	243.69	№205
	Рыбные котлеты	100	12.85	1.57	10	105.7	№307
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
Итого за обед		950	32.54	26.69	145.39	959.59	
Неделя 1 День 3							
1 завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	10.1	4.6	39.4	239	№282
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	6.92	3.56	28.56	177.6	№3
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	
Итого за 1 завтрак		545	20.72	12.01	93.51	567.1	
2 завтрак	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	№501
Итого за 2 завтрак		250	2.15	0.55	13.55	179.5	
обед	Салат из свежих помидор	100	1	6.2	3.6	74	№17
	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	1.04	3.54	2.76	79.4	№104
	Свиная отбивная с гарниром	100/50	21.07	19.64	4.3	280.95	№339
	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валетekom	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
сырок творожный	100	6.8	9	30	228		
Итого за обед		1020	38.58	45.04	100.92	998.95	
Неделя 1 День 4							
1 завтрак	Каша пшенная вязкая	200	8.27	7.49	36.25	245.46	№225
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
	Хлеб с маслом	60/10	4.72	3.91	28.7	207.8	№1
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.2	112.5	
Итого за 1 завтрак		595	19.79	18.05	94.95	659.76	
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	
	Салат из свежих огурцов	100	0.7	6	1.8	64	№14
	Суп гороховый с картофелем	250	7.4	3.27	15.77	122.25	№127

обед	Рыба припущенная с маслом	100/5	17.33	0.66	1.06	113.1	№296
	Макаронные изделия отварные	150/5	5.55	4.95	29.55	217.6	№256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		965	43	24.64	126.84	970.55	
Неделя 1 День 5							
1 завтрак	Каша из крупы геркулес вязкая	200/10	8.25	8.83	30.92	296.46	№212
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457
	Хлеб с сыром	60/10	6.92	3.56	28.56	177.6	№3
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	
итого за 1 завтрак		620	15.97	13.09	83.48	578.06	
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	№129
	Плов из говядины с маслом	250\10	20.4	22.8	43.3	526.2	№330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	№495
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
итого за обед		870	29.82	33.81	110.36	933.5	
Неделя 2 День 6							
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/10	5.76	6.48	19.7	213.16	№139
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	4.72	3.91	28.7	207.8	№1
	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	№337
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457
	яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66	
итого за 1 завтрак		660	16.38	15.69	72.7	587.96	
2 завтрак	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	№501

итого за 2 завтрак		250	2.15	0.55	13.55	179.5	
обед	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6.1	3.5	73	№18
	Рассоль ник Ленинградский со сметаной	200/10	2.1	4.08	10.6	100.2	№100
	Биточки из мяса говядины паровые	100	17.6	12.3	15	243	№339
	Капуста тушенная с маслом	150/5	3	5.1	11.4	103.5	№380
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	№507
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		925	35.12	37.24	118.06	969.3	
Неделя 2 День 7							
1 завтрак	Омлет запеченный или паровой	150	12.92	19.61	3.23	240	№268
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	6.92	3.56	28.56	177.6	№3
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	
итого за 1 завтрак		545	26.64	29.82	61.84	624.1	
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	1.3	4.37	6	68.5	№93
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	13.85	9.28	6.57	165.7	№348
	Рис припущенный	150	3.6	5.4	29.4	181.2	№386
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	№504
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		960	31.17	34.91	128.13	954	
Неделя 2 День 8							
1	Каша ячневая вязкая	200/5	7.06	6.47	33.35	238.68	№227
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457

завтрак	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	4.72	3.91	28.7	207.8	№1
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	
итого за 1 завтрак		600	15.48	14.23	87.6	596.98	
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	2.5	6.3	8.3	100	№42
	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	1.04	3.54	2.76	62.95	№103
	Макаронны изделия отварные	180/5	6.66	5.94	35.46	254.5	№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 валеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1005	31.12	36.51	126.29	1003.45	
Неделя 2 День 9							
1 завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	200/10	5.77	6.36	35.96	290.39	№217
	Хлеб пшеничный с сыром	60/10	6.92	3.56	28.56	177.6	№3
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	№457
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	
итого за 1 завтрак		595	16.39	13.77	90.07	618.49	
2 завтрак	Банан	150	1.65	0.45	3.45	133.5	№82
	Сок яблочный	100	0.5	0.1	10.1	46	№501
итого за 2 завтрак		250	2.15	0.55	13.55	179.5	
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.4	6	8.3	93	№1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.7	4.4	19.12	98	№129
	Запеканка картофельная с мясом и маслом	240/10	27.36	18.84	20.4	417	№334
	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	11.1	46	№487
	Хлеб пшеничный с валеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	Апельсин	250	1	1	24.5	110	

итого за обед		860	37.18	31	111.98	905.6	
Неделя 2							
День 10							
1 завтрак	Творожная запеканка	200	31.8	15.4	30	388	№279
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	94	№462
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	Йогурт	125	3.5	3.75	16.25	112.5	
итого за 1 завтрак		585	43.22	22.71	88.61	736.1	
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	7.4	3.27	15.77	122.25	№127
	Суфле рыбное с маслом	180/10	25.2	10.8	5.4	267.8	№303
	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	№377
	Кисель Витошка	200	0	0	23	90	№505
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4.62	0.66	28.56	141.6	
	сырок творожный	100	6.8	9	30	228	
итого за обед		1050	48.77	35.73	113.23	1018.65	