



Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

"09" апреля 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12-14 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 | 200/10 | 5.06 | 6.42 | 26.92 | 252.14 | №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 | | 635 | 20.78 | 18.43 | 81.33 | 645.24 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66 | №82 |
| | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.1 | 20.2 | 86 | №501 |
| итого за 2 завтрак | | 350 | 1.6 | 0.7 | 34.9 | 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 | 200 | 11.34 | 8.47 | 50.26 | 322.87 | №202 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.1 | 46 | №487 |
| | Хлеб пшеничный с валецеком | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| итого за обед | | 930 | 41.67 | 40.05 | 124.33 | 1014.17 | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Омлет запеченный или паровой | 210 | 18.08 | 27.45 | 4.52 | 336 | №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 | 16.25 | 112.5 | |
| итого за 1 завтрак | | 605 | 29.6 | 42.01 | 63.27 | 750.3 | |
| 2 завтрак | Апельсин | 200 | 0.67 | 0.67 | 16.33 | 88 | №82 |
| | Сок яблочный | 200 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 86 | №501 |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| итого за 2 завтрак | | 400 | 1.17 | 0.77 | 26.43 | 174 | |
| обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2 | 6.3 | 8.3 | 98 | №42 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 1.85 | 4.43 | 6.95 | 90.75 | №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 "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19 | 70 | №507 |
| | Хлеб пшеничный с валетekom | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого за обед | | 1020 | 33.95 | 27.8 | 156.3 | 1024.94 | |
| Неделя 1 День 3 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Запеканка рисовая с творогом | 200 | 13.46 | 6.13 | 52.53 | 318.67 | №282 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 56.4 | №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 | | 595 | 24.08 | 13.54 | 106.64 | 665.17 | |
| 2 завтрак | Банан | 200 | 1.65 | 0.45 | 3.45 | 178 | №82 |
| | Сок яблочный | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | №501 |
| итого за 2 | | 300 | 2.15 | 0.55 | 13.55 | 224 | |
| обед | Салат из свежих помидор | 100 | 1 | 6.2 | 3.6 | 74 | №17 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 1.04 | 3.54 | 2.76 | 79.4 | №104 |
| | Пшеница из мяса говядины | 100/50 | 21.07 | 19.64 | 4.3 | 280.95 | №339 |
| | Пюре картофельное | 180 | 4.86 | 7.2 | 10.44 | 126 | №377 |
| | Кисель Витошка | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 | №505 |
| | Хлеб пшеничный с валетekom | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого за 3 | | 1070 | 40.93 | 46.46 | 112.18 | 1067.15 | |
| Неделя 1 День 4 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Каша пшеничная 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 | 7.91 | 28.7 | 207.8 | №69 |
| | Йогурт | 125 | 3.5 | 3.75 | 16.25 | 112.5 | |
| итого за 1 | | 595 | 19.79 | 22.05 | 95 | 659.76 | |
| 2 | Яблоко | 150 | 0.6 | 0.6 | 14.7 | 66 | №82 |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| завтрак | Сок яблочный | 200 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 86 | №501 |
| итого | | 350 | 1.1 | 0.7 | 24.8 | 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 |
| | Рыба припущенная с маслом | 100/5 | 17.33 | 0.66 | 1.06 | 113.1 | №296 |
| | Макаронные изделия отварные с | 180/5 | 6.66 | 5.94 | 35.46 | 254.5 | №256 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 20.1 | 84 | №495 |
| | Хлеб пшеничный с валетekom | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого | | 1015 | 45.65 | 25.85 | 142.27 | 1054.65 | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Каша из крупы геркулес вязкая | 220/10 | 9.07 | 9.71 | 34.01 | 326.11 | №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 | №501 |
| итого | | 640 | 16.79 | 13.97 | 86.57 | 607.71 | |
| 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 | 300/10 | 24.48 | 27.36 | 51.96 | 618.2 | №330 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.6 | 0.1 | 20.1 | 84 | №495 |
| | Хлеб пшеничный с валетekom | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| итого за обед | | 940 | 35.44 | 38.59 | 128.54 | 1072.7 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями и маслом | 250/10 | 7.2 | 8.1 | 24.62 | 266.45 | №139 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 60/10 | 4.72 | 7.91 | 28.7 | 207.8 | №69 |
| | 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 | | 710 | 17.82 | 21.31 | 77.62 | 641.25 | |
| 2 завтрак | Банан | 200 | 1.65 | 0.45 | 3.45 | 178 | №82 |
| | Сок яблочный | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | №501 |
| итого за 2 завтрак | | 300 | 2.15 | 0.55 | 13.55 | 224 | |
| обед | Салат из свежих помидор и огурцов | 100 | 1 | 6.1 | 3.5 | 73 | №18 |
| | Рассольник Ленинградский со сметанной | 250/10 | 2.62 | 5.1 | 13.25 | 125.25 | №100 |
| | Биточки из мяса говядины паровые | 100 | 17.6 | 12.3 | 15 | 243 | №339 |
| | Капуста тушеная с маслом | 180/5 | 3.6 | 6.12 | 13.68 | 124.2 | №380 |
| | Хлеб пшеничный с валетеком | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | Напиток витаминизированный "Витошка" | 200 | 0 | 0 | 19 | 70 | №507 |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого за обед | | 1025 | 37.78 | 39.5 | 132.51 | 1052.25 | |
| Неделя 2 День 7 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Омлет запеченный или паровой | 210 | 18.08 | 27.45 | 4.52 | 336 | №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 | | 605 | 31.8 | 37.66 | 63.13 | 720.1 | |
| 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 | 200 | 4.76 | 6.24 | 48.85 | 270.76 | №205 |
| | Хлеб пшеничный с валетеком | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | Кисель Витошка | 200 | 0 | 0 | 23 | 95 | №35 |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| итого за обед | | 1030 | 33.87 | 35.97 | 156.1 | 1090.76 | |
| Неделя 2 День 8 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Каша ячневая вязкая с маслом | 220/5 | 7.76 | 7.11 | 36.68 | 262.54 | №227 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.3 | 38 | №457 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 60/10 | 4.72 | 7.91 | 28.7 | 207.8 | №69 |
| | Йогурт | 125 | 3.5 | 3.75 | 16.25 | 112.5 | |
| итого за 1 завтрак | | 620 | 16.18 | 18.87 | 90.93 | 620.84 | |
| 2 завтрак | Апельсин | 200 | 0.67 | 0.67 | 16.3 | 88 | №82 |
| | Сок яблочный | 200 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 86 | №501 |
| итого за 2 завтрак | | 400 | 1.17 | 0.77 | 26.4 | 174 | |
| обед | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 2.5 | 6.3 | 8.3 | 100 | №42 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 1.04 | 3.54 | 2.76 | 62.95 | №104 |
| | Макаронны изделия отварные с маслом | 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 валетekom | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого за обед | | 1025 | 32.66 | 36.73 | 135.81 | 1050.65 | |
| Неделя 2 День 9 | | | | | | | |
| 1 завтрак | Каша рисовая вязкая с маслом | 220/10 | 6.34 | 6.99 | 39.55 | 312.8 | №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 | | 615 | 16.96 | 14.4 | 93.66 | 640.9 | |
| 2 завтрак | Банан | 200 | 1.65 | 0.45 | 3.45 | 178 | №82 |
| | Сок яблочный | 100 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 46 | №501 |

| | | | | | | | |
|---------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------|
| итого за 2 завтрак | | 300 | 2.15 | 0.55 | 13.55 | 224 | |
| обед | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1.45 | 6 | 8.3 | 93 | №1 |
| | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 250 | 2.9 | 4.15 | 12.2 | 98 | №129 |
| | Запеканка картофельная с мясом и маслом | 300/10 | 34.2 | 23.55 | 25.5 | 516.2 | №334 |
| | Компот из свежих яблок | 200 | 0.1 | 0.1 | 11.1 | 46 | №487 |
| | Хлеб пшеничный с валетеком | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | Апельсин | 250 | 1 | 1 | 24.5 | 110 | |
| итого за обед | | 880 | 45.81 | 35.68 | 119.68 | 1052 | |
| 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 | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | Йогурт | 125 | 3.5 | 3.75 | 16.25 | 112.5 | |
| итого за 1 завтрак | | 605 | 44.76 | 22.93 | 98.13 | 783.3 | |
| 2 завтрак | Яблоко | 150 | 0.45 | 0.45 | 11.03 | 99 | №82 |
| | Сок яблочный | 200 | 0.5 | 0.1 | 10.1 | 86 | №501 |
| итого за 2 завтрак | | 350 | 0.95 | 0.55 | 21.13 | 185 | |
| 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 | 180 | 4.86 | 7.2 | 10.44 | 126 | №377 |
| | Кисель Витошка | 200 | 0 | 0 | 23 | 90 | №505 |
| | Хлеб пшеничный с валетеком | 80 | 6.16 | 0.88 | 38.08 | 188.8 | |
| | сырок творожный | 100 | 6.8 | 9 | 30 | 228 | |
| итого за обед | | 1100 | 51.12 | 37.15 | 149.9 | 1086.85 | |

