



Утверждаю:

И. о. директора _____ Зобнина Т.В.

"22" апреля 2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 лет

Лагерь с дневным пребыванием при МКОУ "Кузнецовская СОШ"

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

Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

"22"

2023.25



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 7-11 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" 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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		595	19,52	16,83	74,6	591,16	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
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 ватетком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
итого за обед	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
		1040	39,6	39,59	124,49	1000,69	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		520	27,74	39,42	75,73	769,8	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	98	№42

обед	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 "Витошка"	200	0	0	19	70	№507
	Хлеб пшеничный с валетеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
итого за обед		1050	26,54	18,49	134,99	819,59	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		550	20,72	12,01	93,51	592,6	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
обед	Салат из свежих помидор	100	1	6,2	3,6	74	№17
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,04	3,54	2,76	79,4	№104
	шницель из мяса говядины паровой с соусом	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 валетеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Банан	150	1,65	0,45	3,45	133,5	№82
итого за обед		1070	33,43	36,49	74,37	904,45	
Неделя 1							
День 4							
1 завтрак	Каша пшениная 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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		570	23,09	23,3	108,75	775,26	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
	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	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
итого за обед		1020	36,8	16,24	111,54	808,55	
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
	Йогурт	130	3,5	3,75	16,2	138	
итого за 1 завтрак		610	18,87	16,24	84,98	650,06	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
обед	Салат из отварной свеклы с соевым 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	
	Апельсин	250	1	1	24,5	110	№82
итого за обед		1120	30,82	34,81	134,86	1043,5	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		620	22,58	24,09	88	749,96	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
	Салат из свежих помидор и огурцов	100	1	6,1	3,5	73	№18

обед	Рассольник 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 тушеная с маслом	150/5	3	5,1	11,4	103,5	№380
	Хлеб пшеничный с валеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19	80	№507
	Банан	150	1,65	0,45	3,45	133,5	№82
итого за обед		975	29,97	28,69	91,51	874,8	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		550	26,64	29,82	61,84	649,6	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
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
	тефтели 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 валеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Кисель Витошка	200	0	0	24	95	№504
	Апельсин	200	0,8	0,8	19,6	88	№82
итого за обед		1060	25,17	26,71	117,73	814	
Неделя 2							
День 8							
1 завтрак	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
	Хлеб пшеничный с маслом	60/10	4,72	3,91	28,7	207,8	№1
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		575	18,78	19,48	101,35	712,48	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,5	6,3	8,3	100	№42

обед	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250/10	1,04	3,54	2,76	62,95	№103
	Макароны 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 валетеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
итого за обед		1055	24,92	28,11	110,99	841,45	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		610	16,39	13,77	90,07	643,99	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
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 валетеком	60	4,62	0,66	28,56	141,6	
	Апельсин	250	1	1	24,5	110	№82
итого за обед		1110	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	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
итого за 1 завтрак		610	40,32	19,56	87,06	689,6	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	43	
	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64	№14

обед	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	