



Утверждаю:

И. о. директора _____ Зобнина Т.В.

"22" апреля 2025 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

Утверждаю:

И. о. директора: Зобнина Т.В.

" 22 "

04

2022 5

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 12-14 лет

Лагерь 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" 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	130	3,5	3,75	16,25	138	
Итого за 1 завтрак		650	20,78	18,43	81,33	670,74	
	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	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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
Итого за обед		1080	42,27	40,65	139,03	1080,17	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
Итого за 1 завтрак		580	32,9	47,26	77,02	865,8	
	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 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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Апельсин	200	0,67	0,67	16,33	88	№82
итого за обед		1120	27,82	19,47	142,63	884,94	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		600	24,08	13,54	106,64	690,67	
	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 со сметаной	250/10	1,04	3,54	2,76	79,4	№104
	Шницель из мяса говядины паровой	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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Банан	200	1,65	0,45	3,45	178	№82
итого за обед		1170	35,78	37,91	85,63	1017,15	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	

итого за 1 завтрак		570	23,09	27,3	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	
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 маслом	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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
итого за обед		1070	39,45	17,45	126,97	892,65	
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
	Йогурт	130	3,5	3,75	16,2	138	
итого за 1 завтрак		630	19,69	17,12	88,07	679,71	
	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 соленным 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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Апельсин	250	1	1	24,5	110	№82
итого за обед		1190	36,44	39,59	153,04	1182,7	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		670	24,02	29,71	92,92	803,25	
	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 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
	Банан	200	1,65	0,45	3,45	178	№82
итого за обед		1125	32,63	30,95	105,96	1002,25	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		610	31,8	37,66	63,13	745,6	
	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	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
	Апельсин	250	1	1	24,5	110	№82

итого за обед		1180	28,07	27,97	150,6	972,76	
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
	сырок творожный	100	6,8	9	30	228	
итого за 1 завтрак		595	19,48	24,12	104,68	736,34	
	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 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
	Макароны 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 валетеком	80	6,16	0,88	38,08	188,8	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	№82
итого за обед		1075	26,46	28,33	120,51	888,65	
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	130	3,5	3,75	16,25	138	
итого за 1 завтрак		630	16,96	14,4	93,66	666,4	
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43	№501
итого за 2 завтрак		300	2,15	0,55	13,55	224	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,45	6	8,3	93	№1

обед	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	№82
итого за обед		1190	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	
	Яблоко	150	0,45	0,45	11,03	99	
итого за 1 завтрак		630	41,71	19,63	92,91	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	
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	