Начальник лагеря

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Осокина Т. Г.

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2025г.

**Примерное 10-дневное меню**

**для лагеря дневного пребывания на базе школ района**

**на период летних каникул 2025 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200/5 | 200/5 | 5,45 | 5,45 | 9,87 | 9,87 | 48.12 | 48,12 | **304** | **304** | 54-25.1к |
|  | Масло сливочное порционно | 15 | 15 | 0,15 | 0,15 | 10,8 | 10,8 | 0,15 | 0,15 | **99,15** | **99,15** | 53-19з |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 22,3 | **133,4** | **133,4** | 54-22гн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | **Итого** | **460** | **460** | **11,98** | **11,98** | **24,39** | **24,39** | **88,37** | **88,37** | **622,95** | **622,95** | **-** |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Огурец в нарезке | 60 | 60 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 1,5 | **8,5** | **8,5** | 24-2з |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 250 | 4,32 | 4,32 | 3,46 | 3,46 | 7,46 | 7,46 | **78,3** | **78,3** | 54-22с |
|  | Котлета из говядины | 90 | 90 | 16,4 | 16,4 | 15,7 | 15,7 | 14,9 | 14,9 | **265,6** | **265,6** | 54-4м |
|  | Соус томатный | 50 | 50 | 0,61 | 0,61 | 3,66 | 3,66 | 2,37 | 2,37 | **44,85** | **44,85** | 420 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 200 | 11,07 | 11,07 | 8,4 | 8,4 | 48 | 48 | **311,6** | **311,6** | 54-4г |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 6,7 | 6,7 | **27,9** | **27,9** | 54-3гн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | Яблоко | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 19,6 | **88,0** | **88,0** | ПР |
|  | **Итого:** | **1090** | **1090** | **36,88** | **36,88** | **32,54** | **32,54** | **118,33** | **118,33** | **911,15** | **911,15** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | **1550** | **1550** | **48,86** | **48,86** | **56,93** | **56,93** | **206,7** | **206,7** | **1534,1** | **1534,1** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **2 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша молочная пшенная | 200/5 | 200/5 | 8,3 | 8,3 | 10,2 | 10,2 | 37,6 | 37,6 | **274,9** | **274,9** | 54-6к |
|  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 60 | 9,2 | 9,2 | 12,0 | 12,0 | 13,3 | 13,3 | **198,7** | **198,7** | 63 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 2,9 | 2,9 | 11,3 | 11,3 | **86** | **86** | 54-23гн |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | Апельсины свежие | 200 | 200 | 1,8 | 1,8 | 0,4 | 0,4 | 16,2 | 16,2 | **86** | **86** | ПР |
|  | **Итого:** | **685** | **685** | **15,36** | **15,36** | **20,96** | **20,96** | **73,16** | **73,16** | **685,2** | **685,2** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Помидор в нарезке | 60 | 60 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | **12,8** | **12,8** | 54-3з |
|  | Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 5,93 | 5,93 | 7,25 | 7,25 | 17,03 | 17,03 | **156,88** | **156,88** | 54-3с |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 100 | 16,88 | 16,88 | 16,38 | 16,38 | 4 | 4 | **232** | **232** | 54-2м |
|  | Картофельное пюре | 250 | 250 | 5,34 | 5,34 | 8,66 | 8,66 | 33,0 | 33,0 | **232,38** | **232,38** | 54-11г |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,15 | 0,15 | 0,14 | 0,14 | 9,93 | 9,93 | **41,5** | **41,5** | 54-32хн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | ***Итого:*** | 850 | 850 | **31,88** | **31,88** | **32,95** | **32,95** | **84,06** | **84,06** | **761,96** | **761,96** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | 1585 | 1585 | **47,24** | **47,24** | **53,9** | **53,9** | **157,22** | **157,22** | **1447,16** | **1447,16** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | | | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** | |
| ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная овсяная | | 200/5 | | 200/5 | 9,04 | | 9,04 | | 13,44 | | 13,44 | | 40,16 | | 40,16 | | **208,24** | | **208,24** | | 54-9к |
|  | Сыр твердый порциями | | 20 | | 20 | 4,7 | | 4,7 | | 5,87 | | 5,87 | | - | | - | | **71,7** | | **71,7** | | 54-1з |
|  | Чай с сахаром | | 200 | | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 6,5 | | 6,5 | | **26,8** | | **26,8** | | 54-2гн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | Банан | | 200 | | 200 | 3,0 | | 3,0 | | 0,4 | | 0,4 | | 43,6 | | 43,6 | | **190** | | **190** | | ПР |
|  | **Итого** | | **665** | | **665** | **19,82** | | **19,82** | | **20,13** | | **20,13** | | **108,06** | | **108,06** | | **583,14** | | **583,14** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов с луком | | 60 | | 60 | 0,48 | | 0,48 | | 3,6 | | 3,6 | | 1,56 | | 1,56 | | **40,8** | | **40,8** | | 54-2з |
|  | Щи со свежей капустой и картофелем | | 250 | | 250 | 5,8 | | 5,8 | | 7 | | 7 | | 7,1 | | 7,1 | | **115,3** | | **115,3** | | 54-13с |
|  | Тефтели из говядины с рисом | | 110 | | 110 | 15,95 | | 15,95 | | 16,13 | | 16,13 | | 8,8 | | 8,8 | | **244,02** | | **244,02** | | 54-16м |
|  | Рис отварной | | 250 | | 250 | 6,16 | | 6,16 | | 8,0 | | 8,0 | | 60,88 | | 60,88 | | **339,13** | | **339,13** | | 54-6г |
|  | Кисель из концентрата плодового | | 200 | | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 13 | | 13 | | **52,9** | | **52,9** | | 54-22хн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | ***Итого*** | | **910** | | **910** | **30,24** | | **30,24** | | **33,55** | | **33,55** | | **96,96** | | **96,96** | | **878,55** | | **878,55** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***ВСЕГО за день:*** | | **1575** | | **1575** | **50,06** | | **50,06** | | **53,68** | | **53,68** | | **205,02** | | **205,02** | | **1461,69** | | **1461,69** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | | | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** | |
| ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка из макарон с творогом | | 200/5 | | 200/5 | 18,27 | | 18,27 | | 6,53 | | 6,53 | | 54,4 | | 54,4 | | **349,33** | | **349,33** | | 265 |
|  | Масло сливочное порционное | | 10 | | 10 | 0,1 | | 0,1 | | 7,2 | | 7,2 | | 0,1 | | 0,1 | | **66,1** | | **66,1** | | 53-19з |
|  | Какао с молоком сгущенным | | 200 | | 200 | 3,5 | | 3,5 | | 3,3 | | 3,3 | | 22,3 | | 22,3 | | **133,4** | | **133,4** | | 54-22гн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | Сок фруктовый | | 200 | | 200 | 3,0 | | 3,0 | | 1,5 | | 1,5 | | 42,0 | | 42,0 | | **192,0** | | **192,0** | | ПР |
|  | **Итого** | | **655** | | **655** | **27,75** | | **27,75** | | **28,9** | | **28,9** | | **86,45** | | **86,45** | | **812,6** | | **812,6** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Икра свекольная | 60 | | 60 | | | 1,3 | | 1,3 | | 4,2 | | 4,2 | | 6,8 | | 6,8 | | **71,4** | **71,4** | 54-15з | |
|  | Суп картофельный с рисом | 250 | | 250 | | | 2,78 | | 2,78 | | 2,53 | | 2,53 | | 9,8 | | 9,8 | | **82** | **82** | 114 | |
|  | Котлета рыбная (минтай) | 90 | | 90 | | | 12,78 | | 12,78 | | 2,34 | | 2,34 | | 7,74 | | 7,74 | | **102,78** | **102,78** | 54-3р | |
|  | Рагу из овощей | 250 | | 250 | | | 6,25 | | 6,25 | | 12,34 | | 12,34 | | 25,0 | | 25,0 | | **222,34** | **222,34** | 54-9г | |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 200 | | | 0,4 | | 0,4 | | 0 | | 0 | | 19,8 | | 19,8 | | **80,8** | **80,8** | 54-35хн | |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | | 20 | | | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | **46,8** | ПР | |
|  | Хлеб ржаной | 20 | | 20 | | | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | **39,6** | ПР | |
|  | ***Итого:*** | 890 | | 890 | | | **26,39** | | **26,39** | | **21,83** | | **21,83** | | **86,94** | | **86,94** | | **645,72** | **645,72** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | 1545 | | 1545 | | | **54,14** | | **54,14** | | **50,73** | | **50,73** | | **173,39** | | **173,39** | | **1458,32** | **1458,32** |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | 200/5 | 200/5 | 5,6 | 5,6 | 6,4 | 6,4 | 36,13 | 36,13 | **224,27** | **224,27** | 54-16к |
|  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 60 | 9,2 | 9,2 | 12 | 12 | 13,33 | 13,33 | **198,67** | **198,67** | 63 |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 6,7 | 6,7 | **27,9** | **27,9** | 54-3гн |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | груша | 200 | 200 | 0,8 | 0,8 | 0,6 | 0,6 | 20,6 | 20,6 | **94,0** | **94,0** | ПР |
|  | **Итого** | **685** | **685** | **17,26** | **17,26** | **19,26** | **19,26** | **84,72** | **84,72** | **584,44** | **584,44** | **-** |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров | 60 | 60 | 0,6 | 0,6 | 3,72 | 3,72 | 2,16 | 2,16 | **44,4** | **44,4** | 17 |
|  | Суп гороховый | 250 | 250 | 8,15 | 8,15 | 3,5 | 3,5 | 18,65 | 18,65 | **138,65** | **138,65** | 54-25с |
|  | Гуляш из говядины | 100 | 100 | 16,88 | 16,88 | 16,38 | 16,38 | 4 | 4 | **232** | **232** | 54-2м |
|  | Макароны отварные | 250 | 250 | 9,0 | 9,0 | 8,16 | 8,16 | 54,66 | 54,66 | **328,0** | **328,0** | 54-1г |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,15 | 0,15 | 0,14 | 0,14 | 9,93 | 9,93 | **41,5** | **41,5** | 54-32хн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | **Итого:** | **850** | **850** | **37,66** | **37,66** | **32,32** | **32,32** | **107,2** | **107,2** | **870,95** | **870,95** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | **1535** | **1535** | **54,92** | **54,92** | **51,58** | **51,58** | **191,92** | **191,92** | **1455,39** | **1455,39** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Макаронные изделия отварные с сыром | 220 | 220 | 11,59 | 11,59 | 9,97 | 9,97 | 41,95 | 41,95 | **304,63** | **304,63** | 54-3г |
|  | Масло сливочное порционное | 15 | 15 | 0,15 | 0,15 | 10,8 | 10,8 | 0,15 | 0,15 | **99,15** | **99,15** | 53-19з |
|  | Напиток кофейный с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 2,9 | 2,9 | 11,3 | 11,3 | **86** | **86** | 54-23гн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | Яблоко | 100 | 100 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 9,8 | **44** | **44** | ПР |
|  | **Итого:** | **575** | **575** | **18,82** | **18,82** | **24,49** | **24,49** | **81,0** | **81,0** | **620,18** | **620,18** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 60 | 0,6 | 0,6 | 3,66 | 3,66 | 2,1 | 2,1 | **43,8** | **43,8** | 54-7з |
|  | Свекольник | 250 | 250 | 5,75 | 5,75 | 3,3 | 3,3 | 13,58 | 13,58 | **107,23** | **107,23** | 54-23с |
|  | Жаркое по-домашнему из говядины | 250 | 250 | 25,11 | 25,11 | 25,44 | 25,44 | 23,37 | 23,37 | **397,5** | **397,5** | 54-9м |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 200 | 0,4 | 0,4 | 0 | 0 | 19,8 | 19,8 | **80,8** | **80,8** | 54-35хн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | ***Итого:*** | 800 | 800 | **34,74** | **34,74** | **32,82** | **32,82** | **76,65** | **76,65** | **715,73** | **715,73** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | 1375 | 1375 | **53,56** | **53,56** | **57,31** | **57,31** | **157,65** | **157,65** | **1335,91** | **1335,91** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | | | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** | |
| ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша «Дружба» | | 200/5 | | 200/5 | 5,6 | | 5,6 | | 6,4 | | 6,4 | | 36,13 | | 36,13 | | **224,27** | | **224,27** | | 54-16к |
|  | Сыр твердых сортов порциями | | 30 | | 30 | 7 | | 7 | | 8,8 | | 8,8 | | - | | - | | **107,5** | | **107,5** | | 54-1з |
|  | Какао с молоком сгущенным | | 200 | | 200 | 3,5 | | 3,5 | | 3,3 | | 3,3 | | 22,3 | | 22,3 | | **133,4** | | **133,4** | | 54-22гн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | Апельсины свежие | | 200 | | 200 | 1,8 | | 1,8 | | 0,4 | | 0,4 | | 16,2 | | 16,2 | | **86** | | **86** | | ПР |
|  | **Итого** | | **675** | | **675** | **20,78** | | **20,78** | | **19,32** | | **19,32** | | **92,43** | | **92,43** | | **637,57** | | **637,57** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Икра морковная | | 60 | | 60 | 1,2 | | 1,2 | | 4,2 | | 4,2 | | 6 | | 6 | | **68** | | **68** | | 54-12з |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 250 | | 250 | 6,45 | | 6,45 | | 3,48 | | 3,48 | | 23,13 | | 23,13 | | **149,5** | | **149,5** | | 54-7с |
|  | Биточки из говядины | | 90 | | 90 | 16,4 | | 16,4 | | 15,7 | | 15,7 | | 14,9 | | 14,9 | | **265,6** | | **265,6** | | 54-6м |
|  | Капуста тушеная | | 250 | | 250 | 5,0 | | 5,0 | | 8,5 | | 8,5 | | 19,0 | | 19,0 | | **172,5** | | **172,5** | | 54-8г |
|  | Компот из свежих яблок | | 200 | | 200 | 0,15 | | 0,15 | | 0,14 | | 0,14 | | 9,93 | | 9,93 | | **41,5** | | **41,5** | | 54-32хн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | ***Итого*** | | **890** | | **890** | **32,08** | | **32,08** | | **32,44** | | **32,44** | | **90,76** | | **90,76** | | **783,5** | | **783,5** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***ВСЕГО за день:*** | | **1565** | | **1565** | **52,86** | | **52,86** | | **51,76** | | **51,76** | | **183,19** | | **183,19** | | **1421,07** | | **1421,07** | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша рисовая молочная | 200/5 | 200/5 | 5,45 | 5,45 | 9,87 | 9,87 | 48.12 | 48,12 | **304** | **304** | 54-25.1к |
|  | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 60 | 60 | 9,2 | 9,2 | 12 | 12 | 13,33 | 13,33 | **198,67** | **198,67** | 63 |
|  | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,8 | 3,8 | 2,9 | 2,9 | 11,3 | 11,3 | **86** | **86** | 54-23гн |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | Банан | 200 | 200 | 3,0 | 3,0 | 0,4 | 0,4 | 43,6 | 43,6 | **190** | **190** | ПР |
|  | **Итого** | **685** | **685** | **22,81** | **22,81** | **25,43** | **25,43** | **124,31** | **124,31** | **818,27** | **818,27** | **-** |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Помидор в нарезке | 60 | 60 | 0,7 | 0,7 | 0,1 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | **12,8** | **12,8** | 54-3з |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 250 | 4,32 | 4,32 | 3,46 | 3,46 | 7,46 | 7,46 | **78,3** | **78,3** | 54-22с |
|  | гуляш из говядины | 100 | 100 | 16,88 | 16,88 | 16,38 | 16,38 | 4 | 4 | **232** | **232** | 54-2м |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 250 | 250 | 13,9 | 13,9 | 10,5 | 10,5 | 60 | 60 | **389,5** | **389,5** | 54-4г |
|  | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 200 | 0,3 | 0,3 | 0 | 0 | 6,7 | 6,7 | **27,9** | **27,9** | 54-3гн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | **Итого:** | **900** | **900** | **38,98** | **38,98** | **30,86** | **30,86** | **98,26** | **98,26** | **826,9** | **826,9** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | **1585** | **1585** | **61,79** | **61,79** | **56,29** | **56,29** | **222,57** | **222,57** | **1645,17** | **1645,17** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка из макарон с творогом | 200/5 | 200/5 | 18,27 | 18,27 | 6,53 | 6,53 | 54,4 | 54,4 | **349,33** | **349,33** | 265 |
|  | Масло сливочное порционное | 15 | 15 | 0,15 | 0,15 | 10,8 | 10,8 | 0,15 | 0,15 | **99,15** | **99,15** | 53-19з |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 200 | 3,5 | 3,5 | 3,3 | 3,3 | 22,3 | 22,3 | **133,4** | **133,4** | 54-22гн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | Сок фруктовый | 200 | 200 | 3,0 | 3,0 | 1,5 | 1,5 | 42,0 | 42,0 | **192,0** | **192,0** | ПР |
|  | **Итого:** | **660** | **660** | **27,8** | **27,8** | **22,55** | **22,55** | **136,65** | **136,65** | **860,28** | **860,28** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 60 | 0,48 | 0,48 | 3,6 | 3,6 | 1,56 | 1,56 | **40,8** | **40,8** | 54-2з |
|  | Рассольник ленинградский | 250 | 250 | 5,93 | 5,93 | 7,25 | 7,25 | 17,03 | 17,03 | **156,88** | **156,88** | 54-3с |
|  | Тефтели из говядины с рисом | 110 | 110 | 15,95 | 15,95 | 16,13 | 16,13 | 8,8 | 8,8 | **244,02** | **244,02** | 54-16м |
|  | Картофельное пюре | 250 | 250 | 5,34 | 5,34 | 8,66 | 8,66 | 33,0 | 33,0 | **232,38** | **232,38** | 54-11г |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 200 | 0,15 | 0,15 | 0,14 | 0,14 | 9,93 | 9,93 | **41,5** | **41,5** | 54-32хн |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,52 | 1,52 | 0,16 | 0,16 | 9,84 | 9,84 | **46,8** | **46,8** | ПР |
|  | Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,36 | 1,36 | 0,26 | 0,26 | 7,96 | 7,96 | **39,6** | **39,6** | ПР |
|  | ***Итого:*** | 910 | 910 | **30,73** | **30,73** | **36,2** | **36,2** | **88,12** | **88,12** | **801,98** | **801,98** |  |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  | **ВСЕГО за день:** | 1570 | 1570 | **58,53** | **58,53** | **58,75** | **58,75** | **224,77** | **224,77** | **1662,26** | **1662,26** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10 день** | **Наименование блюда** | **Выход** | | | | | **Белки** | | | | **Жиры** | | | | **Углеводы** | | | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** | |
| ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | | ***11 и старше*** | | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша вязкая молочная овсяная | | 200/5 | | 200/5 | 9,04 | | 9,04 | | 13,44 | | 13,44 | | 40,16 | | 40,16 | | **208,24** | | **208,24** | | 54-9к |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | | 20 | | 20 | 4,7 | | 4,7 | | 5,87 | | 5,87 | | - | | - | | **71,7** | | **71,7** | | 54-1з |
|  | Чай с лимоном и сахаром | | 200 | | 200 | 0,3 | | 0,3 | | 0 | | 0 | | 6,7 | | 6,7 | | **27,9** | | **27,9** | | 54-3гн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | груша | | 200 | | 200 | 0,8 | | 0,8 | | 0,6 | | 0,6 | | 20,6 | | 20,6 | | **94,0** | | **94,0** | | ПР |
|  | **Итого** | | **665** | | **665** | **17,72** | | **17,72** | | **20,33** | | **20,33** | | **85,26** | | **85,26** | | **488,24** | | **488,24** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Обед** | Салат из свежих помидоров | | 60 | | 60 | 0,6 | | 0,6 | | 3,72 | | 3,72 | | 2,16 | | 2,16 | | **44,4** | | **44,4** | | 17 |
|  | Щи из свежей капусты с картофелем | | 250 | | 250 | 5,8 | | 5,8 | | 7 | | 7 | | 7,1 | | 7,1 | | **115,3** | | **115,3** | | 54-13с |
|  | Биточек из говядины | | 90 | | 90 | 16,4 | | 16,4 | | 15,7 | | 15,7 | | 14,9 | | 14,9 | | **265,6** | | **265,6** | | 54-6м |
|  | Рагу из овощей | | 250 | | 250 | 6,25 | | 6,25 | | 12,34 | | 12,34 | | 25,0 | | 25,0 | | **222,34** | | **222,34** | | 54-9г |
|  | Кисель из концентрата плодового | | 200 | | 200 | 0,2 | | 0,2 | | 0 | | 0 | | 13 | | 13 | | **52,9** | | **52,9** | | 54-22хн |
|  | Хлеб пшеничный | | 20 | | 20 | 1,52 | | 1,52 | | 0,16 | | 0,16 | | 9,84 | | 9,84 | | **46,8** | | **46,8** | | ПР |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | | 20 | 1,36 | | 1,36 | | 0,26 | | 0,26 | | 7,96 | | 7,96 | | **39,6** | | **39,6** | | ПР |
|  | ***Итого*** | | **890** | | **890** | **32,13** | | **32,13** | | **39,18** | | **39,18** | | **79,96** | | **79,96** | | **786,94** | | **786,94** | |  |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | ***ВСЕГО за день:*** | | **1555** | | **1555** | **49,85** | | **49,85** | | **59,51** | | **59,51** | | **165,22** | | **165,22** | | **1275,18** | | **1275,18** | |  |

**Средние значения за 10 дней:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энергетическая ценность** | | **№ рец-р** |
| ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** | ***7-10 лет*** | ***11 и старше*** |  |
| **Итого за завтрак:** | **641** | **641** | **20,01** | **20,01** | **22,58** | **22,58** | **96,04** | **96,04** | **658,03** | **658,03** |  |
| **Итого за обед:** | **898** | **898** | **33,17** | **33,17** | **32,13** | **32,13** | **92,72** | **92,72** | **798,34** | **798,34** |  |
| **ВСЕГО за день:** | **1544** | **1544** | **53,18** | **53,18** | **55,04** | **55,04** | **188,77** | **188,77** | **1456,37** | **1469,63** |  |

Соотношение белков : жиров : углеводов соответствует 1 : 1 : 4

При приготовлении салатов и овощей натуральных свежих используются овощи урожая 2024 года

Хлеб в/с производство «ИП Панина Д. С.»

Основание: Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.

*Технолог Нарзуллаева И.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*