



УТВЕРЖДАЮ: *Подпись*

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ

СОГЛАСОВАНО: Подин А.В



№ рец	Наименование блюд	от 7 до 12 лет					12 лет и старше				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал
Первая неделя											
1 день											
Завтрак:											
194	Плов с изюмом	200	5,02	13,6	55,76	368	200	5,02	13,6	55,76	368
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	Итого завтрак:	625	12,23	44,00	106,84	753,30	635	13,02	44,10	111,67	776,68
Обед:											
102	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	118,6	250	5,49	5,27	16,54	148,25
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,78	1,31	3,87	36,24	100	1,31	3,25	6,47	60,40
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280	180/10	10,59	11,34	47,33	332,5
268	Котлета говяжья п.ф	100	12,5	10	7	170	100	12,5	10	7	170
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	745	28,76	25,52	103,72	772,80	855	31,01	30,08	107,22	833,13
	ИТОГО за день:		40,99	69,52	210,56	1526,10		44,03	74,18	218,89	1609,81
2 день											
Завтрак											
224/326	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150/20	26,78	19,08	28,36	393,29	200/20	34,66	24,69	36,7	508,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Булочка	50	3,50	29,50	5,00	178,50	50	3,50	29,50	5,00	178,50

1 шт/день

	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	Итого завтрак:	580	38,00	53,00	82,02	837,19	630	45,88	58,61	90,36	952,86
Обед:											
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	250	2,02	5,09	11,98	107,25
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,1	7,27	60,07	100	1,09	6,08	11,21	103,9
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,52	164,7
234	Биточки рыбные п.ф	100	11,10	7,50	5,73	132,18	100	11,10	7,50	5,73	132,18
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Итого обед:	745	19,46	20,00	94,79	640,06	855	19,67	24,74	95,33	686,81
	ИТОГО за день:		57,46	73,00	176,81	1477,25		65,55	83,35	185,69	1639,67
3 день											
Завтрак											
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01	200/10	6,02	4,05	33,37	194,01
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
378	Чай с сахаром, с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	Итого завтрак:	625	13,98	13,88	106,75	608,21	635	14,77	13,98	111,58	631,59
Обед:											
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	250	1,77	4,95	7,9	89,75
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
289	Рагу из птицы	200	14,64	12,17	17,37	237,71	230	16,83	14	19,97	273,36
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	700	19,06	16,65	70,52	522,27	800	20,95	19,26	69,23	566,79
	ИТОГО за день:		33,04	30,53	177,27	1130,48		35,72	33,24	180,81	1198,38
4 день											
Завтрак											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00	200/10	6,08	11,18	33,48	260,00
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
	Итого завтрак:	625	12,15	19,57	94,45	602,80	635	12,94	19,67	99,28	626,18
Обед:											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6	250	2,69	2,84	17,46	118,25
71	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,43	0,06	1,14	7,20	100	0,72	0,1	1,9	12,00
199	Гороховое пюре	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	180/5	16,02	8,05	41,14	299,52
294	Котлета куриная п.ф	100	12,5	11	7	175	100	12,5	11	7	175
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	200	1	0	20,2	84,8
	Итого обед:	745	31,74	20,52	96,53	704,51	855	34,05	22,21	97,58	735,55

ИТОГО за день:			43,89	40,09	190,98	1307,31		46,99	41,88	196,86	1361,73
5 день											
Завтрак											
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00	200/10	7,23	3,73	49,05	259,00
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,26	120	0,48	0,48	11,76	53,26
Итого завтрак:		635	15,89	35,46	101,03	665,28	635	15,89	35,46	101,03	665,28
Обед:											
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	100	1,16	0,19	7,20	35,10
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38
266	Бифштекс п.ф	100	11,00	14,70	7,00	170,00	100	11,00	14,70	7,00	170,00
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
Итого обед:		745	21,81	23,48	104,25	686,65	855	22,64	25,04	105,76	711,01
ИТОГО за день:			37,70	58,94	205,28	1351,93		38,53	60,50	206,79	1376,29
6 день											
Завтрак											
173	Каша вязкая молочная из овсяные хлопья "Геркулес" с	200/10	8,31	13,12	37,63	303	200/10	8,31	13,12	37,63	303
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого завтрак:		635	18,29	21,88	98,54	666,80	645	19,08	21,98	103,37	690,18
Обед:											
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,17	9,69	68,60	250	1,97	2,71	12,11	85,75
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	100	1,41	6,01	8,26	92,8
126У	Ленивые голубцы	200	17,8	29,2	14,4	398	230	19,46	31,94	15,75	435,31
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Итого обед:		700	22,47	35,42	68,81	690,24	800	23,96	40,88	66,00	735,84
ИТОГО за день:			40,76	57,30	167,35	1357,04		43,04	62,86	169,37	1426,02
Вторая неделя											
1 день											
Завтрак											
229У	Макаронны отварные с маслом и сыром	180	10,30	15,30	32,90	318,00	230	13,10	19,60	42,10	407,00
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5

Итого завтрак:		605	17,51	45,70	83,98	703,30	655	20,31	50,00	93,18	792,30
Обед:											
101	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
56	Салат овощной с яблоками	60	0,69	0,11	4,32	21,06	100	1,16	0,19	7,20	35,10
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	8,85	9,55	39,86	280	180/10	10,59	11,34	47,33	332,5
234	Биточки рыбные п.ф	100	11,10	7,50	5,73	132,18	100	11,10	7,50	5,73	132,18
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого обед:		745	25,12	19,86	111,37	726,60	855	26,60	22,05	114,26	764,31
ИТОГО за день:			42,63	65,56	195,35	1429,90		46,91	72,05	207,44	1556,61
2 день											
Завтрак											
234 У	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,6	25,6	2,6	299	200/10	19,5	36,8	3,5	423
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	40	3,16	0,4	19,32	93,52
379	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4
3	Бутерброд с сыром	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157	30/15/5	6,27	7,86	14,83	157
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого завтрак:		490	31,27	44,72	95,69	913,18	550	35,38	55,82	91,76	1013,80
Обед:											
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	8,74	83	250	1,8	4,92	10,93	103,75
62	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,89	49,02	100	1,23	0,09	11,48	81,7
291	Плов из курицы	200	14,51	14,71	28,34	364	230	16,69	16,92	32,59	418,6
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	200	0,68	0,28	20,76	88,2
Итого обед:		700	19,63	19,41	84,49	676,18	800	21,52	22,43	85,64	738,23
ИТОГО за день:			50,90	64,13	180,18	1589,36		56,90	78,25	177,40	1752,03
3 день											
Завтрак											
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	8,31	13,12	37,63	303	200/10	8,31	13,12	37,63	303
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81
	Булочка	50	3,5	29,5	5	178,5	50	3,5	29,5	5	178,5
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28
Итого завтрак:		515,0	16,97	44,85	89,61	709,30	535,0	16,97	44,85	89,61	709,30
Обед:											
102	Суп картофельный с бобвым (горох)	200	4,39	4,22	13,23	118,60	250	5,49	5,27	16,54	148,25
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,79	3,1	7,27	60,07	100	1,09	6,08	11,21	103,9
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	180	3,68	5,76	24,52	164,7
266	Бифштекс п.ф	100	11,00	14,00	7,00	170,00	100	11,00	14,00	7,00	170,00
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
Итого обед:		745	21,48	26,56	87,70	653,88	855	22,38	31,33	89,15	708,83

		ИТОГО за день:	38,45	71,41	177,31	1363,18		39,35	76,18	178,76	1418,13	
4 день												
Завтрак												
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	200/10	6,11	10,72	32,38	251,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
		Итого завтрак:	505	12,18	19,11	93,35	593,80	535	12,97	19,21	98,18	617,18
Обед:												
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	250	2,02	5,09	11,98	107,25	
71	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	100	1,1	0,2	3	22,00	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,64	5,97	31,47	202,23	180/5	6,73	7,13	37,56	241,38	
280	Фрикадельки в соусе п.ф	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88	55/30	7,88	7,32	3,19	165,88	
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	200	0,16	0,16	27,88	114,6	
		Итого обед:	740	18,19	18,08	94,16	673,67	840	19,01	20,12	93,49	697,09
		ИТОГО за день:		30,37	37,19	187,51	1267,47		31,98	39,33	191,67	1314,27
5 день												
Завтрак												
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,31	10,98	39,20	286,00	200/10	7,31	10,98	39,20	186,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
209	Яйцо отварное (1 шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,84	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
378	Чай с сахаром и молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	
	Булочка	50	3,5	29,5	5,00	178,5	50	3,5	29,5	5,00	178,5	
		Итого завтрак:	505	20,57	46,83	79,70	701,86	535	21,36	46,93	84,53	625,24
Обед:												
108	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	250	3,56	4,59	18,79	144,25	
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,78	1,91	3,87	36,24	100	1,31	3,25	6,47	60,40	
199	Пюре гороховое	150/5	13,42	6,75	34,47	250,95	180/5	16,02	8,05	41,14	299,52	
294	Котлета куриная п.ф	100	12,5	11	7	175	100	12,5	11	7	175	
	Хлеб дарницкий	40	2,24	0,44	19,76	91,96	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	200	0,66	0,09	32,01	132,80	
		Итого обед:	745	32,45	23,86	112,14	802,35	855	35,17	27,20	115,29	857,95
		ИТОГО за день:		53,02	70,69	191,84	1504,21		56,53	74,13	199,82	1483,19
6 день												
Завтрак												
182	Каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42	251	200/10	5,1	10,72	33,42	251	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60	
	Печенье	40	2,8	7,6	26,4	186,4	40	2,8	7,6	26,4	186,4	
	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	53,28	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
		Итого завтрак:	505	11,61	19,22	105,90	644,20	535	12,40	19,32	110,73	667,58

Обед:											
191	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,17	9,69	68,6	250	1,97	2,71	12,11	85,75
143	Рагу овощное	150/5	2,29	11	14,44	166	180/5	2,73	13,13	17,23	198,13
268	Котлета говяжья п.ф	100	12,5	10	7	170	100	12,5	10	7	170
	Хлеб дарницкий	55	2,24	0,44	19,76	91,96	55	2,24	0,44	19,76	91,96
324У	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
	Итого обед:	700	18,61	23,61	70,89	572,56	790	19,44	26,28	76,10	621,84
	ИТОГО за день:		30,22	42,83	176,79	1216,76		31,84	45,60	186,83	1289,42
	ИТОГО за 12 дней:		499,43	681,19	2237,23	16520,99		537,37	741,55	2300,33	17425,55
	Среднее за 12 дней		41,62	56,77	186,44	1376,75		44,78	61,80	191,69	1452,13

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс.
Сборник к технологическим карт , рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания Уфа 2021 ООО " Партнер"