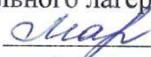


Утверждаю:
Начальник пришкольного лагеря «Солнышко»
 М.И.Мареева
«27» мая 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд.
Возрастная категория: 7-11 лет
(меню на 10 дней, пришкольный лагерь «Солнышко»)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 1							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая	200	5,99	7,83	39,11	428,2	171
	Чай с сахаром	200	0,36	0,08	0,06	2,58	375
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	10	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			21,85	27,61	87,46	832,38	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,62	14,06	450	88
	Котлета мясная из говядины	90	13,12	6,76	28,6	292	268
	Пюре из гороха с маслом	150	17,4	1,1	41,5	232	427
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	23,0	71
Итого за обед			43,77	14,68	154,26	1213	
Полдник	Яблоко	100	0,4	-	11,3	76	
Итого за день:			66,02	42,29	253,02	2121,38	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 2							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеницы с молоком и сахаром	250	1,32	7,18	26,34	307,5	175
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,13	132,02	379
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	
Итого за завтрак			14	16	130,17	755,52	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	15,27	11,33	55,78	389,96	102
	Биточек из говядины	90	13,12	3,5	27,11	291,03	268
	Макаронные отварные	150	16,5	1,1	47,5	232	309
	Компот из сухофруктов	200	1,0	-	39,6	157	349
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Огурец свежий	60	2	0,8	4,6	42	
Итого за обед			51,27	11,7	201,71	1098,61	
Полдник	Нектарин	100	0,9	0,2	11,8	48	
Итого за день:			66,17	27,9	343,68	1902,13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200	5,99	7,83	39,11	428,2	175
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	15	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
Итого за завтрак			21,69	27,58	102,41	886,65	
Обед	Суп полевой	250	11,1	5,3	34,8	236,58	79
	Шницель из говядины	90	15,67	8,11	32,51	349	268
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,64	8,81	40,93	263,5	302
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	23,0	71
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
Итого за обед			48,58	29,90	199,32	1241,46	
Полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за день:			71,77	57,53	322,73	2224,11	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 4							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	7,58	9,28	31,73	245,08	302
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	
Итого за завтрак			17,38	14,63	127,44	617,93	
Обед	Щи из свеж. Капусты с картофелем	250	13,77	12,4	14,78	336	88
	Плов из говядины	250	3,6	10,2	36,8	547	265
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Огурец свежий	60	2	0,8	4,6	42	
Итого за обед			28,27	24,4	122,48	1141	
Полдник	Апельсин	100	0,85	-	46,58	185,3	
Итого за день:			46,5	39,03	296,5	1944,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1, день 5							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшени	250	14,5	7,5	59,1	307,5	175
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	10	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			30,2	27,25	122,4	765,95	
Обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	23	
	Суп с рыбными консервами	250	16,1	17,7	36,5	240,6	87
	Бифштекс из говядины	90	17,23	17,12	13,7	288,22	266
	Картофельное пюре	150	4,64	7,95	40,47	242,7	312
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
Итого за обед			47,97	43,97	160,77	1010,52	
Полдник	Яблоко	100	0,4	-	11,3	76	
Итого за день:			78,57	71,22	294,47	1872,47	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 6							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	200	6,2	5	55,5	381,8	172
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	10	4,9	16	0,19	224,6	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,52	23,13	132,02	379
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			24,78	28,22	126,92		
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,58	9,28	31,73		61
	Капуста тушёная с мясом (говядина)	200	24,81	14,19	12,35		321
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1		
	Сок	200	1,0	-	18,2		532
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8		
Итого за обед			42,39	24,67	114,18		
Полдник	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5		
Итого за день:			67,97	53,09	248,6	1814,17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 7							
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200	5,99	7,83	39,11	428,2	175
	Хлеб	40	7,1	7,94	37,22	140	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Бутерброд с повидлом	60	1,7	4,3	32,6	176	
Итого за завтрак			18,31	23,79	134,42	889,4	
Обед	Помидоры свежие	60	1,1	0,2	3,8	23,0	
	Борщ с капустой и картофелем	250	0,45	0,03	3,18	14,145	82
	Тефтели мясные	100	17,23	13,7	17,12	256,2	279
	Макароны отварные	150	16,5	1,1	47,5	252	309
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
Итого за обед			44,18	16,03	137,9	761,345	
Полдник	Огурец свежий	60	2	0,8	4,6	42	
Итого за день:			64,49	40,62	276,92	1692,745	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 8							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,61	11,23	41,78	306,14	120
	Коржик молочный	100	4,5	6	61,5	317,7	
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай с лимоном	200/7	0,1	-	15	57	377
Итого за завтрак			22,11	18,23	166,38	820,84	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	15,27	11,33	55,78	389,96	102
	Жаркое по- домашнему	250	7,8	22,2	28,1	312,5	436
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Помидор свежий	60	1,1	0,2	3,8	23,0	71
Итого за обед			25,85	31,91	169,20	956,75	
Полдник	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	
Итого за день:			48,36	50,17	345,61	1824,59	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 9							
Завтрак	Каша манная молочная	250	14,5	7,5	59,1	557,75	390
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Масло	10	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	
Итого за завтрак			30,2	27,25	122,4	1016,2	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	8,45	8,24	59,93	359,25	111
	Биточки из говядины	90	13,12	3,5	27,11	291,03	268
	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,64	8,81	10,93	263,5	302
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,2	76,0	532
	Огурец свежий	60	2	0,8	4,6	42	
Итого за обед			40,11	22,35	168,87	1171,78	
Полдник	Банан	100	1,5	-	22,4	91	
Итого за день:			71,81	49,6	313,67	2278,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2, день 10							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая	200	5,99	7,83	39,11	428,2	171
	Хлеб	40	7,9	1,0	48,1	140	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	56,85	375
	Масло	10	4,9	16	0,19	224,6	14
	Сыр	15	2,7	2,7	-	37	15
Итого за завтрак			21,69	27,58	102,41	886,65	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	5,62	14,06	336	88
	Котлета мясная куриная	100	16,5	4,3	0,4	274,49	266
	Картофельное пюре	150	4,3	2,8	23,3	242,7	312
	Хлеб	80	7,9	1,0	48,1	140	
	Сок	200	1,0	-	18,4	357	532
	Огурец свежий	60	2	0,8	4,6	42	71
Итого за обед			34,95	14,52	108,86	1392,19	
Полдник	Апельсин	100	0,85	-	46,58	185,3	
Итого за день:			92,44	152,18	257,85	2464,14	