УТВЕРЖДАЮ:

Начальник лагеря:

\_\_\_\_\_\_\_И. П. Оргеткина

«30» мая 2025 года

Десятидневное меню питания

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | **День 1** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6.4 | 8.4 | 25.7 | 204.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Яблоко | 105 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 104,5 |
| Пром. | Сок | 100 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
|  | **Итого за завтрак** | **630** | **12,7** | **9,8** | **85,9** | **534,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за обед** | **750** | **29,7** | **26,1** | **105,6** | **774,8** |
|  | **Итого за день** | **1420** | **42,4** | **35,9** | **191,5** | **1309** |
|  | **День 2** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
| Пром. | Сок | 100 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
|  | **Итого за завтрак** | **650** | **31.4** | **20.4** | **86,9** | **657.7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| 54-20гн | Чай с сахаром | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за обед** | **820** | **28,8** | **23,3** | **88,8** | **719,9** |
|  | **Итого за день** | **1510** | **60,2** | **43,7** | **175,7** | **1377,6** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **День 3** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Сок | 100 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за завтрак** | **520** | **19,6** | **19,9** | **52,2** | **466,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | **730** | **31,3** | **23,4** | **98,9** | **730,3** |
|  | **Итого за день** | **2020** | **50,9** | **43,3** | **151,1** | **1196,5** |
|  | **День 4** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 100 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за завтрак** | **370** | **9,2** | **7** | **54,6** | **318,1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 4.3 | 69.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за обед** | **765** | **35,8** | **18,7** | **118,1** | **783,6** |
|  | **Итого за день** | **1135** | **45** | **25,7** | **172,7** | **1101,7** |
|  | **День 5** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
|  | **Итого за завтрак** | **620** | **25.8** | **16** | **67.9** | **518.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.3 |
| 54-3гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за обед** | **790** | **35.9** | **31.3** | **104.4** | **841.9** |
|  | **Итого за день** | **1410** | **61,7** | **47,3** | **172,3** | **1360,8** |
|  | **День 6** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Йогурт | 100 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
|  | **Итого за завтрак** | **515** | **159** | **13,3** | **69,5** | **461,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за обед** | **560** | **40,8** | **18** | **106,8** | **751,4** |
|  | **Итого за день** | **1075** | **199.8** | **31.3** | **176,3** | **1213,1** |
|  | **День 7** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-3гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Вафли | 100 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за завтрак** | **620** | **29,3** | **12** | **103,8** | **639,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за обед** | **785** | **38.4** | **18.9** | **119.4** | **800.6** |
|  | **Итого за день** | **1405** | **67,7** | **30,9** | **223,2** | **1440,5** |
|  | **День 8** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за завтрак** | **470** | **16,1** | **9,4** | **68,4** | **421,5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за обед** | **765** | **41,5** | **28** | **96,4** | **802,8** |
|  | **Итого за день** | **1235** | **57,6** | **37,4** | **164,8** | **1224,3** |
|  | **День 9** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за завтрак** | **450** | **20,1** | **19** | **52,5** | **461,2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 |
| 54-20гн | Чай | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
|  | **Итого за обед** | **770** | **47,8** | **12,9** | **85,6** | **649,7** |
|  | **Итого за день** | **1220** | **67,9** | **31,9** | **138,1** | **1110,9** |
|  | **День 10** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-3гн | Витаминный напиток | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **19,2** | **16,6** | **70,4** | **506,7** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-45гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **755** | **31,7** | **19,1** | **102,4** | **708,5** |
|  | **Итого за день** | **1255** | **50,9** | **35,7** | **172,8** | **1215,2** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***