

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
подписатель
ИП Антипина Е.Г.

Е.Г. Антипина

ОГРН 320555800038227

ИНН 5957002885

Пермский край, г. Чернушка



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Чернушинская ШИ с

Примерное

десятидневное меню

горячих завтраков и обедов

для детей с 7 – 11 лет

летнего лагеря с дневным пребыванием детей

МБОУ «Чернушинская ШИ с ОБЗ»

г. Чернушка 2025г.

Составлено на основании <<Сборник технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий 2013г.>>

Составлено на основании <<Сборник технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий 2013г.>>

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 7 до 11 лет

с: понедельник

ля: первая

н: летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
260	Каша "Дружба"	150	3,54	6,67	20,88	157,66
111	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
112	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак	500	7,79	8,52	71,38	395,66
ОБЕД						
106	Овощи натуральные помидоры огурцы порц.	60	1,14	0,18	3,78	22,80
144	Суп гороховый	200	2,30	4,25	15,13	108,00
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
390	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	90	9,50	15,30	11,40	221,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	20,45	26,93	86,82	675,60

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

вторник

я: первая

с летний период

Эп	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
301	Омлет натуральный	150	12,92	20,08	3,46	244,62
111	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
517	Йогурт	100	6,00	3,84	10,20	104,40
	Итого за завтрак	500	22,77	25,37	54,36	540,02

ОБЕД

106	Овощи натуральные помидоры огурцы порц.	60	1,14	0,18	3,78	22,80
142	Суп Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,82	5,17	8,09	86,32
396	Жаркое по-домашнему	180	12,75	13,20	10,73	213,00
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого за обед	700	20,07	19,15	62,76	507,92

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

среда
первая
летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
255	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40
111	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
112	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого за завтрак	500	10,35	10,40	91,32	503,40

ОБЕД

2	Салат Витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80
134	Суп Рассольник ленинградский	200	2,13	5,46	16,90	126,10
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
372	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	11,25
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	19,09	25,97	108,43	646,55

мерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 7 до 11 лет

четверг

ия: первая

с: летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетиче ская ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	160	7,70	12,70	28,37	258,66
111	Батон	30	1,88	0,73	12,85	65,50
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
112	Фрукты	100	0,61	0,61	15,04	72,15
100	Сыр сычужный твердый	10	2,56	2,61	0,00	34,30
	Итого за завтрак	500	14,25	17,95	72,16	511,61
ОБЕД						
17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20
126	Суп борщ из свежей капусты	200	1,72	5,04	7,28	81,38
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00
412	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	169,71
507	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	23,55	28,14	81,25	671,09

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

пятница
первая
летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
53	Каша рисовая вязкая	150	4,71	8,87	27,75	209,55
11	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
01	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
12	Фрукты	100	0,61	0,61	15,04	72,15
	Итого за завтрак	500	12,27	13,63	84,39	491,70
ОБЕД						
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40
44	Суп гороховый	200	2,30	4,25	15,13	108,00
91	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
47	Фрикадельки рыбные	90	13,23	1,89	6,84	97,20
10	Компот из апельсина с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00
08	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
10	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	27,33	14,22	100,51	642,30

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

понедельник

я: вторая

: летний период

Наименование блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергетич еская ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
255	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203,40
111	Багон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
503	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
112	Фрукты	100	0,61	0,61	15,04	72,15
	Итого за завтрак	500	10,56	10,61	96,56	528,55
ОБЕД						
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40
156	Суп-лапша домашняя	200	1,72	5,04	7,28	81,38
248	Каша гречневая вязкая	150	7,24	10,18	25,75	223,57
388	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	9,27	9,63	7,20	153,00
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	23,73	28,81	90,15	718,15

имерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

вторник

вторая

летний период

Код	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Угле воды	Энергет ическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК					
260	Каша "Дружба"	150	6,67	20,88	157,66
111	Батон	50	1,45	25,70	131,00
501	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	15,90	79,00
	Вода питьевая	400			
	Стакан одноразовый	2шт			
112	Фрукты	100	0,61	15,04	72,15
	Итого за завтрак	500	11,43	77,52	439,81
ОБЕД					
2	Салат Витаминный	60	6,06	6,36	82,80
144	Суп гороховый	200	4,25	15,13	108,00
429	Картофельное пюре	150	6,60	16,35	138,00
412	Котлета куриная	90	9,64	8,36	169,71
493	Чай с сахаром	200	0,00	15,00	60,00
108	Хлеб пшеничный	30	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	27,15	86,16	683,31

мерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

среда

я: вторая

летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
253	Каша рисовая вязкая	160	4,71	8,87	27,75	209,55
94	Бутерброды с маслом и сыром	40	1,20	12,50	7,50	147,00
496	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
517	Йогурт	100	6,00	3,84	10,20	104,40
	Итого за завтрак	500	15,51	28,51	70,45	604,95
ОБЕД						
17	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20
126	Суп борщ из свежей капусты	200	1,72	5,04	7,28	81,38
291	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90
405	Курица в соусе с томатом	90	10,20	10,13	3,08	144,00
412	Компот из плодов сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	22,56	22,51	85,66	637,28

рное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 7 до 11 лет

четверг
вторая
летний период

Наименование блюда		Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
8	Каша пшениная вязкая	150	6,54	9,65	27,84	224,25
1	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00
1	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
2	Фрукты	100	0,61	0,61	15,04	72,15
	Итого за завтрак	500	14,10	14,41	84,48	506,40
ОБЕД						
9	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40
17	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,70	2,85	18,83	111,25
18	Каша гречневая вязкая	150	6,87	9,66	24,45	212,25
12	Котлета куриная	90	13,50	9,64	8,36	169,71
33	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00
38	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
10	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
	Итого за обед	760	29,27	25,81	107,76	778,41

ерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей с 7 до 11 лет

пятница

вторая

летний период

п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Угле воды	Энергети ческая ценность (ккал)
ЗАВТРАК						
48	Запеканка из творога с фруктовым повидлом	180	19,60	21,05	43,68	447,33
11	Батон	25	1,88	0,73	12,85	65,50
03	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00
	Вода питьевая	400				
	Стакан одноразовый	2шт				
12	Фрукты	100	0,61	0,61	15,04	72,15
	Итого за завтрак	505	23,49	22,39	100,57	706,98
ОБЕД						
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,40
142	Суп Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,82	5,17	8,09	86,32
370	Плов из отварной говядины	200	12,85	12,65	33,46	299,20
512	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00
110	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,20	54,30
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Итого за обед	720	20,61	25,02	88,95	665,72

День		Белки	Жиры	Угле воды	Энергетич еская ценность (ккал)
понедельник	завтрак	7,79	8,52	71,38	395,66
понедельник	обед	20,45	26,93	86,82	675,60
ИТОГО:		28,24	35,45	158,20	1071,26
вторник	завтрак	22,77	25,37	54,36	540,02
вторник	обед	20,07	19,15	62,76	507,92
ИТОГО:		42,84	44,52	117,12	1047,94
среда	завтрак	8,48	9,68	78,47	437,90
среда	обед	19,09	25,97	108,43	646,55
ИТОГО:		27,57	35,65	108,43	1084,45
четверг	завтрак	13,64	17,34	57,12	439,46
четверг	обед	23,55	28,14	81,25	671,09
ИТОГО:		37,19	45,48	138,37	1110,55
пятница	завтрак	12,27	13,63	84,39	491,70
пятница	обед	27,33	14,22	100,51	642,30
ИТОГО:		39,60	27,85	184,90	1134,00
понедельник	завтрак	8,08	9,28	68,67	390,90
понедельник	обед	23,73	28,81	90,15	718,15
ИТОГО:		31,81	38,09	158,82	1109,05
вторник	завтрак	10,10	10,10	49,63	302,16
вторник	обед	20,07	27,15	86,16	683,31
ИТОГО:		30,17	37,25	135,79	985,47
среда	завтрак	9,51	24,67	60,25	500,55
среда	обед	22,56	22,51	85,66	637,28
ИТОГО:		32,07	47,18	145,91	1137,83
четверг	завтрак	13,64	17,34	57,12	439,46
четверг	обед	23,55	28,14	81,25	671,09
ИТОГО:		37,19	45,48	138,37	1110,55
пятница	завтрак	22,88	21,78	85,53	634,83
пятница	обед	20,61	25,02	88,95	665,72
ИТОГО:		43,49	46,80	174,48	1300,55