

«Утверждаю»  
 Директор Д. Сакаев  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



«Утверждаю»  
 ООО «Успех»  
 \_\_\_\_\_ Фролова  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



## Менюготавливаемых блюд для организации питания лагеря с дневным пребыванием детей с 7 лет до 11 лет

**Менюготавливаемых блюд возрастной категории от 7 до 11 лет (двухразовое)**

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		Б	Ж	У		
<b>день1</b>						
<b>Завтрак-1</b>						
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	8,3	6,6	36,0	236,0	174
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Сыр порционный	15	3,9	4,1	0,0	52,5	15

Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	19,39	116,8	379
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>26,8</b>	<b>104,4</b>	<b>748,2</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,70	4,00	8,80	74,00	45
Суп гороховый на м/к бульоне	200	15,1	13,3	18,6	254,8	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,9	7,6	26,9	207,3	171
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	11,5	8,1	167,5	279/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>39,4</b>	<b>37,6</b>	<b>129,0</b>	<b>1010,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61,9</b>	<b>64,3</b>	<b>233,5</b>	<b>1758,5</b>	
<b>день 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
Оладьи со сметаной	100/40	3,8	5,0	48,0	252,5	401
Каша манная молочная с маслом	150	9,2	10,8	48,3	310,6	181
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	50,1	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>15,9</b>	<b>108,6</b>	<b>613,2</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8,4	71
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/10	5,6	9,8	6,3	133,6	82
Макаронны отварные	150	6,7	7,8	48,1	289,3	202
Котлеты мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	18,55	12,73	246,15	271/422
Компот из свежемороженных ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93	491
Печенье	30	2,30	3,50	47,50	230,70	582

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>850</b>	<b>29,9</b>	<b>40,9</b>	<b>175,3</b>	<b>1184,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>43,2</b>	<b>56,8</b>	<b>283,8</b>	<b>1798,0</b>	

**день 3**

<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая с маслом	200/10	7,05	6,41	11,03	130,01	173
Сыр порционный	15	3,9	4,1	0,0	52,5	15
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	19,39	116,8	379
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>21,3</b>	<b>26,6</b>	<b>79,5</b>	<b>642,2</b>	
<b>Обед</b>						
Морковь туш-я (изюмом)	60	1,3	0,2	17,5	77,1	66
Суп лапша по домашнему с курицей	200/10	9,26	10,46	15,70	193,98	113
Каша гороховая	150	11,3	8,37	37,66	271,17	199
Фрикадельки " мясные" с соусом красным	110	7,8	11,5	8,1	167,5	280/422
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,5	88,6	342
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	20	2,1	0,3	13,1	62,7	573
<b>Итого обед:</b>	<b>740</b>	<b>35,2</b>	<b>31,6</b>	<b>130,3</b>	<b>946,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,5</b>	<b>58,2</b>	<b>209,8</b>	<b>1588,6</b>	

**день 5**

<b>Завтрак</b>						
Каша молочная "Дружба"	200/10	10,6	3,9	72,5	370,5	175
Яйцо	40	5,0	4,6	0,3	62,8	209

Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	39,1	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>525</b>	<b>22,2</b>	<b>22,0</b>	<b>131,9</b>	<b>815,3</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
Свекольник на м/к бульоне	200/10	1,7	9,2	11,3	134,0	98
Манты с соусом сметанным или молочным	200	24,4	15,7	45,3	419,0	392
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>760</b>	<b>34,6</b>	<b>26,2</b>	<b>125,5</b>	<b>874,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>56,8</b>	<b>48,2</b>	<b>257,3</b>	<b>1689,4</b>	

**день 4**

<b>Завтрак</b>						
Сырники с молочным соусом	100/50	18,52	10,40	22,04	255,40	219/327
Каша пшеничная молочная	150/10	17,79	2,09	13,02	142,04	173
Печенье	30	2,30	3,50	47,50	230,70	582
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	50,1	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>38,9</b>	<b>16,0</b>	<b>94,8</b>	<b>678,2</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,7	4,20	17,4	110,2	51
Суп с клецками на курином бульоне	200	8,2	6,10	24,60	164	108
Котлета куриная с соусом красным	110	11,4	6,5	12,5	153,5	295/422
Пюре картофельное/ картофель с молоком	150	3,80	8,56	32,90	223,84	127/128
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,9	388

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	575
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>31,9</b>	<b>26,4</b>	<b>141,8</b>	<b>909,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>70,8</b>	<b>42,5</b>	<b>236,6</b>	<b>1587,4</b>	

**день 6**

<b>Завтрак</b>						
Каша пшенная молочная	200/10	8,24	6,88	26,40	200,0	173
Сыр порционный	15	3,9	4,1	0,0	52,5	15
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>19,6</b>	<b>24,6</b>	<b>95,7</b>	<b>687,4</b>	

**Обед**

Кабачковая икра	60	1,5	5,4	6,7	76,3	73.1
Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	200/10	5,6	9,8	6,3	133,6	82
Рис отварной	150	3,81	6,58	39,11	230,67	171
Котлета мясная по "домашнему" с соусом красным	110	9,2	7,7	12	170	271/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>27,9</b>	<b>30,6</b>	<b>130,8</b>	<b>917,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>47,5</b>	<b>55,2</b>	<b>226,5</b>	<b>1604,7</b>	

**день 7**

<b>Завтрак</b>						
----------------	--	--	--	--	--	--

Вареники с творогом с соусом /Каша гречневая молочная	210	8,89	4,98	39,55	237,76	218/330
Сыр порционный	15	3,9	4,1	0,0	52,5	15
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Какао с молоком	200	4,0	3,2	17,8	115,0	382
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>25,7</b>	<b>106,4</b>	<b>748,2</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96
Жаркое по домашнему	200	10,0	13,8	39,4	320,8	259
Компот из яблок свежих	200	0,1	0,1	21,5	88,6	342
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>550</b>	<b>22,5</b>	<b>28,4</b>	<b>126,5</b>	<b>851,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>45,7</b>	<b>54,1</b>	<b>232,9</b>	<b>1599,6</b>	

**день 8**

<b>Завтрак</b>						
Оладьи со сметаной	100/40	3,8	5,0	48,0	252,5	401
Каша манная молочная с маслом	150	9,2	10,8	48,3	310,6	181
Чай с сахаром лимоном	200/10	0,3	0,1	12,3	50,1	377
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>13,3</b>	<b>15,9</b>	<b>108,6</b>	<b>613,2</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свежей капусты	60	0,70	4,00	8,80	74,00	45
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	200	1,39	7,44	6,79	99,6	88

Плов из курицы	220	12,9	16,6	59,9	421,7	265
Напиток из шиповника	200	0,2	0,0	11,5	46,9	388
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>22,7</b>	<b>29,2</b>	<b>129,9</b>	<b>852,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>36,1</b>	<b>45,1</b>	<b>238,5</b>	<b>1466,1</b>	

**день 9**

<b>Завтрак</b>						
Запеканка творожная с соусом молочным сладким	200/60	10,82	9,99	38,45	286,99	223/327
Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,0	70,0	15
Масло сливочное/порциями/	20	0,2	14,5	0,3	132,4	14
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389
<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>21,4</b>	<b>30,6</b>	<b>85,2</b>	<b>706,7</b>	

**Обед**

Салат из свеклы	60	0,9	0,1	24,8	104,0	52
Суп с мясными фрикадельками	200/30	8,8	16,5	56,7	419,3	104
Пюре картофельное/ картофель с молоком	150	3,8	8,6	32,9	223,8	127/128
Котлета куриная с соусом красным	110	18,5	17,3	11,8	276,7	295/422
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>39,84</b>	<b>43,65</b>	<b>192,80</b>	<b>1330,54</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>61,3</b>	<b>74,3</b>	<b>278,0</b>	<b>2037,3</b>	

**день 10**

<b>Завтрак</b>						
Каша пшеничная молочная	200	23,72	2,79	17,35	189,39	173
Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,0	70,0	15
Масло сливочное/порциями/	20	0,2	14,5	0,3	132,4	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	39,10	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>35,59</b>	<b>25,29</b>	<b>76,51</b>	<b>674,49</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8,4	71
Суп картофельный с рыбой	200	7,63	2,84	9,75	95,20	122
Макаронны отварные	150	6,7	7,8	48,1	289,3	202
Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе красном	110	6,2	16,2	11,8	217,8	280/422
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	389
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,5</b>	<b>28,2</b>	<b>134,3</b>	<b>913,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>65,1</b>	<b>53,5</b>	<b>210,8</b>	<b>1587,9</b>	
<b>день 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша геркулесовая с маслом	200/10	7,05	6,41	11,03	130,01	173
Сыр порционный	15	3,9	4,1	0,0	52,5	15
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Снежок	200	5,6	5,0	14,0	123,4	386
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>23,0</b>	<b>28,9</b>	<b>74,1</b>	<b>648,8</b>	



<b>Обед</b>						
Салат из моркови с яблоком	60	3,5	4,7	5,9	79,7	59
Суп с фасолью на м/к бульоне	200	21,58	5,54	15,42	197,84	102
Азу (с картофелем)	220	19,3	14,6	32,4	376,2	364
Напиток лимонный	200	0,2	0,0	27,5	110,7	282
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>770</b>	<b>52,1</b>	<b>26,0</b>	<b>124,1</b>	<b>975,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>75,0</b>	<b>54,9</b>	<b>198,2</b>	<b>1624,0</b>	

**день 12**

<b>Завтрак</b>						
Сырники с молочным соусом	100/50	18,52	10,40	22,04	255,40	219/327
Каша манная молочная с маслом	150	9,2	10,8	48,3	310,6	181
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	10,0	39,1	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>27,9</b>	<b>21,3</b>	<b>80,3</b>	<b>605,1</b>	

<b>Обед</b>						
Огурец свежий	60	0,5	0,06	1,6	8,4	71
Свекольник на м/к бульоне	200/10	1,71	9,16	11,28	134	98
Котлеты мясные "деревенские" в соусе красном	110	7,08	18,55	12,73	246,15	271/422
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,9	7,6	28,9	207,3	171
Кисель фруктовый	200	0,271	0,103	26,55	108,2	484
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,0</b>	<b>36,6</b>	<b>123,9</b>	<b>914,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>50,9</b>	<b>57,8</b>	<b>204,2</b>	<b>1519,9</b>	

**день 13**

<b>Завтрак</b>						

Каша молочная "Дружба"	200/10	10,6	3,9	72,5	370,5	175
Сыр порционный	20	5,2	5,4	0,0	70,0	15
Масло сливочное/порциями/	15	0,2	10,9	0,2	99,3	14
Булочка школьная	60	6,3	2,6	48,9	243,6	428
Какао с молоком	200	4,0	3,2	17,8	115,0	382
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>26,2</b>	<b>26,0</b>	<b>139,4</b>	<b>898,4</b>	
<b>Обед</b>						
Морковь туш-я (изюмом)	60	1,3	0,2	17,5	77,1	66
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	200	4,21	13,18	20,37	216,94	96
Пельмени отварные с молочным соусом	200	16,5	17,7	45,3	406,5	392
Компот из с/м смородины	200	0,2	0,0	16,2	65,9	342
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573
<b>Итого обед:</b>	<b>750</b>	<b>29,7</b>	<b>32,3</b>	<b>142,3</b>	<b>977,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>55,9</b>	<b>58,2</b>	<b>281,7</b>	<b>1875,6</b>	

**день 14**

<b>Завтрак</b>						
Макароны с сыром	200	16,5	17,7	45,3	406,5	204
Плюшка московская	100	5,81	8,10	74,62	394,64	421
Чай с сахаром	200	0,17	0,04	9,97	39,1	376
<b>Итого завтрак:</b>	<b>500</b>	<b>22,5</b>	<b>25,8</b>	<b>129,9</b>	<b>840,2</b>	
<b>Обед</b>						
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4	71
Суп с мясными фрикадельками	200/30	8,8	16,5	56,7	419,3	104
Тефтели " мясные" с соусом красным	110	7,8	11,5	8,1	167,5	279/422
Пюре гороховое	150	11,3	8,4	37,7	271,2	199
Компот из сухофруктов	200	0,3	0,1	23,7	96,0	349
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4	574
Хлеб пшеничный	40	4,2	0,5	26,2	125,3	573

<b>Итого обед:</b>	<b>840</b>	<b>36,4</b>	<b>37,7</b>	<b>171,4</b>	<b>1179,1</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>58,91</b>	<b>63,58</b>	<b>301,25</b>	<b>2 019,34</b>	
<b>Ср/день за 14 дней</b>		<b>56</b>	<b>56</b>	<b>242</b>	<b>1 697</b>	
<b>Суточная норма</b>		<b>46,20</b>	<b>47,40</b>	<b>201,00</b>	<b>1 410,00</b>	
<b>% отклонение</b>		<b>21%</b>	<b>19%</b>	<b>21%</b>	<b>20%</b>	