

КОПИЯ ВЕРНА

СОГЛАСОВАНО:  
НАЧАЛЬНИК ПРИШКОЛЬНОГО  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ

МБОУ *СОШ № 95 Никитенко Л.А.*  
2015г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "КП"Солнечный Козьмодемьянск



(подпись) 2015г.  
*18.06.15*

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ПЕРИОД ЛЕТНЕГО СЕЗОНА

День	№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход (г.)	Пищевая, энергетическая ценность				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, кКалл	
День 1	<b>Завтрак</b>							
	71	Помидор свежий порц	30	0,2	0,00	1,30	6,00	
	306	Колбаса отварная	75	9,0	16,00	5,00	187,00	
	246	Макароны отварные	150	4,1	3,30	30,50	201,00	
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00	
	686	Чай с лимоном	200/5	0,03	0,00	11,00	59,00	
	480	Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00	
		Итого:		15,8	26,95	77,20	659,00	
	<b>Обед</b>							
	43	Салат из редиса с маслом растительным	60	1,9	3,40	1,90	55,22	
	82	Борщ со сметаной	200/10	6,2	5,50	16,20	121,00	
	341	Птица отварная	80	15,0	13,00	0,00	176,00	
	297	Каша гречневая	150	5,6	5,60	27,00	185,00	
	410	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,00	21,40	90,00	
	458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	86,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00		
	Итого:		35,9	28,50	93,90	814,22		
	Итого за день:		51,73	55,45	171,10	1473,22		
День 2	<b>Завтрак</b>							
	70	Огурец свежий порционный	30	0,2	0,00	1,00	13,00	
	306	Сосиска отварная	80	9,0	16,00	5,00	187,00	
	255	Омлет	150	15,0	25,05	2,80	299,00	
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00	
	686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00	
		Батон	50	3,8	1,40	25,70	131,00	
		Итого:		28,1	49,70	44,60	738,00	
	<b>Обед</b>							
	63	Салат из свежей капусты и огурцов	60	1,2	2,40	1,70	55,00	
	139	Суп гороховый	200	6,0	3,40	22,30	167,00	
	274	Рыба тушеная в томате с овощами	80/20	15,5	10,20	5,80	295,40	
	362	Картофельное пюре	180	6,8	8,10	36,30	167,00	
	407	Сок в ассортименте	200	1,0	0,20	20,20	92,00	
	481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		35,5	25,30	105,60	877,40		
	Итого за день:		63,60	75,00	150,20	1 615,40		
День 3	<b>Завтрак</b>							
	302	Каша молочная рисовая с маслом и сахаром	200/10/10	6,4	16,00	89,30	410,00	
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00	
	4	Сыр порционный	20	5,2	4,80	24,70	200,80	
	433	Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,00	27,50	154,00	
	507	Печенье	50	0,7	3,70	20,50	118,80	
	480	Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00	
		Итого:		18,8	36,15	191,40	1089,60	
	<b>Обед</b>							
	38	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	4,20	11,70	66,00	
	124	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	200	2,0	4,30	10,00	88,00	
	299	Гуляш из говядины отварной	50/50	16,2	1,90	3,00	121,00	
	246	Макароны отварные	180	6,1	9,00	44,20	243,60	
	699	Напиток апельсиновый	200	1,4	0,20	26,40	120,00	
	458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	112,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00		
	Итого:		33,9	20,60	122,70	851,60		
	Итого за день:		52,68	56,75	314,10	1 941,20		

День 4	Завтрак						
	354	Вареники с творогом	150/10/10	21,0	17,00	21,10	328,50
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00
	686	Чай с лимоном	200/5	0,03	0,00	11,00	59,00
		Багон	50	3,8	1,40	25,70	131,00
		Итого:		24,9	25,65	57,90	584,50
	Обед						
	43	Салат из редиса с маслом растительным	60	1,9	3,40	1,90	55,22
	129	Суп картофельный с рисом	200	2,2	4,20	36,40	98,00
	451	Котлета из говядины	80	21,0	10,60	10,00	179,00
360	Картофель отварной**	180	7,4	5,20	46,90	157,00	
410	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,00	21,40	90,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		37,9	24,40	135,90	680,22	
	Итого за день:		62,83	50,05	193,80	1 264,72	
День 5	Завтрак						
	71	Помидор свежий порционный	30	0,2	0,00	1,30	6,00
	492	Плов из птицы	200	15,2	16,30	36,00	329,30
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00
	686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	480	Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00
		Итого:		17,9	23,95	76,70	583,30
	Обед						
	63	Салат из свежей капусты и огурцов	60	1,2	2,40	1,70	55,00
	131	Рассольник домашний	200	2,1	2,60	13,00	110,00
	279	Котлета рыбная	80	9,0	3,00	14,60	98,00
	171	Картофель и овощи тушеные	180	4,7	7,50	36,28	203,60
	407	Сок в ассортименте	200	1,0	0,20	20,20	92,00
	458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	112,00
	481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00
		Итого:		24,8	16,70	113,18	771,60
		Итого за день:		42,70	40,65	189,88	1 354,90
День 6	Завтрак						
	70	Огурец свежий порционный	30	0,2	0,00	1,00	13,00
	306	Колбаса отварная	75	9,0	16,00	5,00	187,00
	246	Макаронные изделия	150	5,1	7,50	38,50	203,00
	4	Сыр порционный	20	5,2	4,80	24,70	200,80
	686	Чай с лимоном	200/5	0,03	0,00	11,00	59,00
		Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00
		Итого:		21,9	28,70	109,50	802,80
	Обед						
	45	Салат из свежей капусты	60	0,7	3,00	5,00	58,00
	82	Борщ со сметаной	200/10	6,2	5,50	16,20	121,00
	341	Птица отварная	80	15,0	13,00	0,00	176,00
	297	Каша гречневая	150	5,6	5,60	27,00	185,00
	410	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,00	21,40	90,00
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		32,9	28,10	88,90	731,00	
	Итого за день:		54,83	56,80	198,40	1 533,80	
День 7	Завтрак						
	473	Оладьи с джемом	150/10	11,4	19,70	27,00	247,00
	463	Йогурт	95	2,7	1,20	17,80	94,00
	458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	112,00
	507	Печенье	50	0,7	3,70	20,50	118,80
	686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
		Итого:		16,6	24,60	83,40	613,80
	Обед						
	38	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	4,20	11,70	66,00
	140	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	3,3	3,50	44,00	120,00
	478	Запеканка картофельная с мясом	200	13,3	21,00	37,70	256,00
	699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,1	0,00	24,20	93,00
	481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00
	Итого:		23,0	29,70	136,90	636,00	
	Итого за день:		39,64	54,30	220,30	1 249,80	

День 8	Завтрак						
	302	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	200/10/10	8,2	12,40	61,00	397,00
	4	Сыр порционный	20	5,2	4,80	24,70	200,80
	686	Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,00	17,50	154,00
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00
		Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00
		Итого:		19,9	28,85	132,60	957,80
	Обед						
	45	Салат из свежей капусты	60	0,7	3,00	5,00	58,00
	131	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	2,1	2,60	13,00	110,00
	299	Гуляш из говядины отварной	50/50	16,2	1,90	3,00	121,00
246	Макароны отварные	180	6,1	9,00	44,20	243,60	
410	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,4	0,00	11,40	90,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		30,5	17,50	95,90	723,60	
	Итого за день:		50,40	46,35	228,50	1 681,40	
День 9	Завтрак						
	266	Пудинг из творога	150/15	20,0	15,30	32,00	354,00
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00
	686	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	42,00
	458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	112,00
		Батон	50	3,8	1,40	25,70	131,00
		Итого:		25,7	23,95	75,90	705,00
	Обед						
	63	Салат из свежей капусты и огурцов	60	1,2	2,40	1,70	55,00
	139	Суп гороховый	200	6,0	3,40	22,30	167,00
	451	Котлета из говядины	80	21,0	10,60	10,00	179,00
511	Рис отварной	150	2,5	4,10	26,00	152,00	
407	Сок в ассортименте	200	1,0	0,20	20,20	92,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		36,7	21,70	99,50	746,00	
	Итого за день:		62,40	45,65	175,40	1 451,00	
День 10	Завтрак						
	70	Огурец свежий порционный	30	0,2	0,00	1,00	13,00
	492	Плов из птицы	200	15,2	16,30	36,00	329,30
		Масло сливочное порционное	10	0,1	7,25	0,10	66,00
	686	Чай с лимоном	200/5	0,03	0,00	11,00	59,00
	480	Булочка пшеничная*	50	2,4	0,40	29,30	140,00
		Итого:		17,9	23,95	77,40	607,30
	Обед						
	38	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,4	4,20	11,70	66,00
	124	Щи из свежей капусты	200	2,0	4,30	10,00	88,00
	279	Котлета рыбная	80	9,0	3,00	14,60	98,00
362	Картофельное пюре	180	6,8	8,10	36,30	167,00	
699	Напиток лимонный витаминизированный	200	0,1	0,00	24,20	93,00	
458	Фрукты свежие	200	1,8	0,00	8,10	112,00	
481	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,0	1,00	19,30	101,00	
	Итого:		26,1	20,60	124,20	725,00	
	Итого за день:		44,01	44,55	201,60	1 332,30	
ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:				524,82	525,85	2043,28	14897,74
ИТОГО ЗА СМЕНУ СООТНОШЕНИЕ:				1	1	4	

\* Допускается замена на батон (50гр)

\*\* Допускается замена на картофель запеченный (180гр)