



Утверждено

И.о. директора ГБОУ НАО «СШ №5»

Девятых Э.Г./

«29» 03 2024

десятидневное меню для детей, посещающих лагерь дневного пребывания

День-1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7	
Молоко	95					
Сахар	6					
Масло сливочное	7					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10	1,0				
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
Итого:		25,5	33,71	81,11	779,8	

ОБЕД						
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23	
	-					
Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90	
Капуста	50					
Картофель	30					
Сметана	5					
Масло сливочное	2					
Соль	0,3					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Полуфабрикат столовый	35					
Вода	106					
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18	
Куриное филе	75					
Хлеб пшеничный	7					
Лук репчатый	5					
Чеснок	1					
Масло сливочное	3					
Сухари панировочные	5					
Соль	0,3					
Масло растительное	3		1.			
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8	
Картофель	145					
Молоко	30					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	

Сахар	15					
Сухофрукты	15					
Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого:		28,48	31,9	116,74	883,58	

День-2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	204	20,67	17,4	33,12	387,97	
Творог	120					
Морковь	40					
Крупа манная	8					
Яйцо	0,07					
Сахар	7					
Сметана	5					
Сухари	4					
Масло сливочное	3					
Молоко сгущенное	25					
Мука	4,7					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар	15					
Чай	2					
Лимон	8,7					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого:		36,5	37,01	76,02	805,57	

ОБЕД						
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14	
	-					
Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104	
Свекла	40					
Капуста	20					
Картофель	20					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Томатная паста	3					
Сахар	2,5					
Соль	0,3					
Масло сливочное	2					
Сметана	5					
Полуфабрикат столовый	35					
Вода	100					
Печень по-строгановски	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32	
Печень	93					
Томатная паста	1					
Масло сливочное	6					
Соус сметанный с луком	20					
Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8	
Крупа гречневая	45					
Масло сливочное	10					
Соль	0,3					
Вода	108					
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76	
Брусника	20					

Сахар	20					
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого		33,98	26,94	131,82	930,52	
День-3						
ЗАВТРАК						
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Каша геркулесовая с маслом	200	7,43	11,48	32,05	261,35	
Молоко	95					
Сахар	6					
Соль	1					
Масло сливочное	7					
Крупа овсяная "геркулес"	43					
Вода	48					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	
Чай	1					
Сахар	15					
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50	
Итого		20,4	27,18	70,54	608,95	

ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,2					
Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Соль	0,3					
Масло растительное	3					
Горох	20					
Зелень	1					
Полуфабрикат столовый	20					
Вода	134					
Биточки запеченные	100	14	14	6	203,85	
Фарш олений, говяжий	74					
Хлеб пшеничный	10					
Лук репчатый	8					
Приправа сушеная (специи)	1					
Масло растительное	3					
Масло сливочное	4					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104	

Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого:		29,49	31,09	129,77	951,61	
День-4						
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Омлет из яиц с икрой кабачковой	166/50	12,43	15,89	4,36	209,4	
Яйцо	80					
Масло сливочное	5					
Молоко	80					
Соль	1					
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214	
Итого:		31,11	41,34	60,44	736,9	
ОБЕД:						
Салат из моркови	100	1,21	7,09	6,7	94,55	
Морковь	93					

Масло растительное	7					
Свекольник	250	2,33	10,25	11,82	147,52	
Свекла	40					
Картофель	30					
Лук репчатый	10					
Морковь	10					
Полуфабрикат столовый	35					
Сметана	10					
Соль	0,3					
Яйцо	5					
Вода	104					
сахар	5					
Треска запеченая в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9	
Треска-филе	100					
Молоко	10					
Масло сливочное	5					
Мука	5					
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	
Макаронные изделия	58					
Масло сливочное	7					
соль	0,3					
			//			
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	
Курага	20					
Сахар	20					
Лимонная кислота	0,2					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	

Итого		33,53	29,69	129,47	921,19	
День - 5						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51	
Молоко	95					
Сахар	7					
Соль	1					
Масло сливочное	6					
Крупа ячневая	35					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар	15					
Чай	2					
Лимон	8,7					
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
						%
Итого		18,72	26,2	54,6	534,11	
ОБЕД						
Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	3,8	94,3	
Помидоры	50					
Огурцы	50					
Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63	

Картофель	75					
Крупа перловая	5					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Огурцы соленые	15					
Сметана	10					
Масло сливочное	2					
Столовый полуфабрикат	35					
Вода	86					
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	
Фарш олений	57					
Масло сливочное	2					
Лук репчатый	2					
Сухари панировочные	4					
Яйцо	1					
Хлеб пшеничный	13					
Вода питьевая	20					
Соль	1					
Перец черный молотый	0					
Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47	
Капуста	135					
Лук репчатый	8					
Морковь	8					
Масло сливочное	7					
Томатная паста	2					
Мука	2					
Соль	0,3					
Вода	18					
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87	
Шиповник	20					
Сахар	20					

Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
						%
		25,05	20,71	112,48	820,11	
День - 6						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Макаронны запеченные с яйцом	200	10,72	11,06	25,96	248,35	
Макаронные изделия	35					
Яйцо	50					
Молоко	25					
Масло сливочное	5					
Соль	1					
Вода	84					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	
Сахар	15					
Чай	1					
Молоко	50					
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50	
		25,09	28,36	66,8	624,95	
ОБЕД						
Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17	

Картофель	23					
Свекла	16					
Морковь	10					
Огурцы соленые	19					
Зеленый горошек	15					
Лук репчатый	8					
Масло растительное	10					
Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88	
Капуста	20					
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Масло растительное	2					
Сметана	10					
Зеленый горошек	8					
Столовый полуфабрикат	35					
Вода	105					
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18	
Куриное филе	75					
Хлеб пшеничный	7					
Лук репчатый	5					
Чеснок	1					
Масло сливочное	3					
Сухари	5					
Соль	0,3					
Масло растительное	3					
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8	
Картофель	145					
Молоко	30					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					

Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого:		31,75	41,96	136,05	1071,43	
День-7						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6	
молоко	95					
сахар	6					
масло сливочное	7					
соль	1					
крупа рисовая	20					
крупа гречневая	24					
вода	47					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар	15		1,1			
Чай	2					
Лимон	8,7					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого:		22,95	29,42	79,59	694,2	
ОБЕД						
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85	
Свекла	95					

Масло растительное	5					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21	
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Томатная паста	4					
Соль	1					
Фарш олений, говяжий	45					
Столовы полуфабрикат	35					
Масло растительное	5					
Вода	94					
Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198	
мясо оленина п/ф	79					
Масло растительное	5					
Лук репчатый	15					
Томатная паста	3,6					
Мука	4					
Соль	0,2					
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	
Макаронные изделия	58					
Масло сливочное	7					
соль	0,3					
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	
Сахар	15					
Сухофрукты	15					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	

Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:		37,2	35,38	120,91	966,28
День-8					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Запеканка картофельная с мясом	200	10,29	8,67	23,84	218,67
соль	1				
фарш олений, говяжий	40				
картофель	120				
лук репчатый	9				
мука	2,5				
сухари	2,5				
масло сливочное	5				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	30	6,9	8,7		108
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
Чай	2				
Сахар	15				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Итого:		23,26	24,37	62,33	566,27
ОБЕД					
Помидор свежий (нарезка)	100				
помидор	100	1,1	0,2	3,8	23

Суп "Крестьянский" с перловой крупой	250	2,63	10,29	14,08	160,93	
Капуста	30					
Картофель	25					
Крупа перловая	10					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Масло растительное	7					
Соль	0,5					
Полуфабрикат столовый	25					
Сметана	10					
Приправа	0,01					
Треска запеченная в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9	
Треска-филе	100					
Молоко	10					
Масло сливочное	5					
Мука	5					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Компот из брусники	200			19,96	76	
Ягоды быстрозамороженные - брусника	20					
Сахар	20					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого		32,86	23,51	130,24	880,59	
День-9						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						

Каша молочная рисовая	200	5,49	7,57	39,05	247,24	
Молоко	95					
Сахар	6					
Масло сливочное	5					
Соль	1					
Крупа рисовая	40					
Вода	53					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	
Сахар	15					
Чай	2					
Молоко	50					
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214	
		25,54	37,37	87,44	787,84	
ОБЕД						
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14	
Огурцы	100					
Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2	
Свекла	40					
Капуста тушеная	20					
Картофель	10					
Фасоль	10					
Морковь	7					
Лук репчатый	7					
Томатная паста	3					
чеснок	1					

Сахар	2					
Лимонная кислота	0,04					
Сметана	5					
Соль	0,5					
Масло сливочное	5					
Столовый полуфабрикат	23					
Яйцо	4					
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11	
Фарш олений	57					
Масло сливочное	2					
Лук репчатый	2					
Сухари панировочные	4					
Яйцо	1					
Хлеб пшеничный	13					
Вода питьевая	20					
Соль	0,5					
Перец черный молотый	0					
Каша гречневая	180	5,72	9,74	28,03	225,55	
Крупа гречневая	45					
Масло сливочное	10					
Соль	0,3					
Кисель из ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75	
Ягоды быстрозамороженные-клубника	30					
Сахар	20					
Крахмал	5					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Банан	200	1,5	0,5	43	182	
Итого		34,74	28,11	160,39	1040,01	
День - 10						

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2	
Крупа пшеничная	30					
Соль	1					
Масло сливочное	7					
Молоко	95					
Сахар	6					
Вода	61					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар	15					
Чай	2					
Лимон	8,7					
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
		18,73	27,03	53,61	537,8	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,5					
Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39	92,34	
Картофель	50					
Соль	1					
Масло сливочное	3					

Крупа рисовая	7					
Лук репчатый	7					
Морковь	7					
Столовый полуфабрикат	35					
Приправа сушеная	1					
Вода питьевая	139					
Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68	
Мясо оленина, говядина б/к	75					
Масло сливочное	4					
Морковь	10					
Лук репчатый	5					
Томатная паста	2,4					
Мука	2,6					
Соль	0,5					
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	
Макаронные изделия	58					
Масло сливочное	7					
соль	0,3					
Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Апельсин	290	2,61	0,58	23,49	116	
Итого:		33,16	26,4	147,6	979,24	