

Утверждаю :



Директор МКОУ «Вихоревская СОШ № 1»

С.В.Лутфулина

Десятидневное перспективное меню
Для лагеря с дневным пребыванием детей
Возрастная категория (12 – 18 лет)

МКОУ «Вихоревская СОШ № 1»

2025год

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 2		День: Пятница		лист 11	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Огурец св. с кукурузой	50	1	5	3	56	431,03
	Шницель кур духовой	70	13	8	5	148	115
	Гарнир каша перловая с овощами	150	4	10	17	150	272
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Чай с сахаром	200			18	73	350
	Мармелад	30			26	96	Пром
Итого за завтрак		596	25	25	110	736	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	1
	Суп "Волна"	250	5	6	12	150	524,01
	Котлета мясная на пару	100	15	17	19	319	52
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	38	202	268,02
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		957	36	35	153	1062	
полдник							
	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка молочная	80	10	12	47,95	325	667
Итого за полдник		430	16	17	62,95	476	
Итого за день		1 983	77	77	325,95	2274	

(лист 12)

(лист 12)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 2		День: суббота			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом	200	6	5	23	210	306
	Яйцо отварное	50	6	5		71	193
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Кофейный напиток	200	3	3	20	114	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Печенье промышленное	10	1	1	11	41	Пром
Итого за завтрак		566	23	23	95	715	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Свекольник с картофелем, сметаной	250	1	8	19	130	542,04
	Котлета домашняя паровая	100	13	21	22	280	753
	Горошница - пюре	180	10	5	30	300	265
	Сок шиповника	200			24	114	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	41	3		13	68	Пром
Итого за Обед		947	34	35	148	1059	
полдник							
	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Язычок слоеный	50	7	9	22	194	Пром
Итого за полдник		400	14	14	66	437	
Итого за день		1 913	71	72	309	2211	

(лист 3)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Запеканка "Нежная" с творогом	60	6	7,75	13	126	156
	Молоко сгущенное	20	1	2	10	59	Пром
	Каша манная молочная с маслом	200	5	10	23	195	302
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		576	22	24,75	107	712	
Обед							
	Помидор свежий с горошком	100	2	9	4	104	431,08
	Рассольник Ленинградский	250	5	5	16	190	534,02
	Запеканка Донская рыбная	100	14,25	7	15,25	168	143
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
Итого за Обед	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
		957	34,25	29	134,25	953	
полдник							
	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Ватрушка с джемом	50	8	8	37	225	213
Итого за полдник		370	15	13	58	388	
Итого за день		1 903	71,25	66,75	299	2053	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7	6	31	218	383
	Омлет с маслом сливочным	100	10	15	2	140	648
	Чай витаминный	200			22	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Конфеты шоколадные	20	2	6	11	105	Пром
Итого за завтрак		616	26	29	107	768	
Обед							
	Икра свекольная	100	1	15	10	182	422
	Суп крестьянский со сметаной	260	2	6	10	105	527,01
	Плов из кур	280	23	19,1	50	434	108
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		967	35	43,1	151	1095	
полдник							
	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Веснушка	80	10	12,9	24	275	665
Итого за полдник		400	16	17,9	59	488	
Итого за день		1 983	77	90	317	2351	

(лист 5)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	40			1	7	Пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	250	20,75	16	50,25	461	530
	Чай итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Масло сливочное	10		7		66	Пром
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Итого за завтрак	596	27,75	25	107,25	809	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Борщ с фасолью, сметаной	250	13	7	28	212	512,01
	Жаркое по - домашнему	280	11	25	42	467	42,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
	Итого за Обед	957	34	35	151	1067	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пряник фестивальный	80	7,25	9	55	304	Пром
	Итого за полдник	430	13,25	14	70	455	
Итого за день		1 983	75	74	328,25	2331	

(лист 6)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1			День: суббота		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	50		5	1	33	428,03
	Биточки куриные	70	9	7	11	201	103,02
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32	153	268,02
	Кофейный напиток	200	3	3	23	129	342
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Итого за завтрак	566	24	25	108	729	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Суп гороховый	250	5	9	21	275	533
	Гуляш из курицы с луком	100	12	12	11	214	513
	Гарнир гречка с морковью	180	6	10	27	167	223,02
	Компот из сухофруктов	200			21	85	364
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		957	33	33	137	1022	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Булочка Ёжик	80	9	10	42	280	205
	Итого за полдник	430	15	15	57	431	
Итого за день		1 953	72	73	302	2182	

(лист 7)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	200	6	6	31	210	370
	Омлет с сыром	70	13	18	15	230	192
	Чай витаминный	200			19	92	350,07
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	26	26	106	745	
Обед	Огурец свежий порц.	100	1		3	14	Пром
	Рассольник домашний со сметаной	250	7	10	13	169	749,04
	Котлета из филе кур рубленая	100	14	12	15	242	103
	Гарнир Рис отварной	200	2	8	41	241	16,01
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		977	33	33	153	1040	
полдник	Снежок	200	5	5	22	158	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Пряники шоколадные	80	9	6	26	202	Пром
	Итого за полдник	430	15	11	66	431	
Итого за день		1 973	74	70	325	2216	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Запеканка печени с крупой	70	8	9	7	156	81
	Картофель молочный	150	5	5	15	130	231
	Какао с молоком	200	4	4	20	133	340,01
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
	Мармелад	20			18	64	Пром
	Итого за завтрак	586	24	25	103	751	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	9	3	65	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	5	22	192	510,03
	Рагу из кур	280	24	22	53	487	111
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
	Итого за Обед	967	36	39	159	1118	
полдник	Йогурт	200	6	5	26	172	Пром
	Мандарины свежие	120	1		13	55	Пром
	Булочка Ванильная	80	8	11	25	250	281
Итого за полдник		400	15	16	64	477	
Итого за день		1 953	75	80	326	2346	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша геркулес молочная с маслом	200	6	11	26	232	296
	Запеканка творожно - вермишелевая	70,	9,75	9,75	12	172	158
	Соус молочный ваниль	10			3	12	460
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	349
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		576	25,75	25,75	102	748	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		3	17	Пром
	Щи по-уральски со сметаной	260	2	5	12	156	748,01
	Печень в соусе молочном	100	19,25	24,1	14	353	430
	Картофельное пюре	200	4	6	27	158	252
	Сок яблочный	200		1	27	110	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		987	35,25	38,1	137	1058	
полдник	Ряженка	200	6	5	8	108	Пром
	Яблоки свежие	150			10	44	Пром
	Пирожок с джемом	70	7,25	13	50	315	740,01
		420	13,25	18	68	467	
Итого за полдник							
Итого за день		1 983	74,25	81,85	307	2273	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с маслом раст	50		5	2	55	431,06
	Котлета по- Хлыновски	70	9	7	12	212	49
	Макароны отварные (регатоны)	150	5	8	32,25	168	268,02
	Чай с молоком	200	3	3	20	119	350,03
	Батон белый	56	4	2	28	145	Пром
	Хлеб ржаной	40	3		13	68	Пром
Итого за завтрак		566	24	25	107,25	767	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	Пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	5	11	129	528,02
	Котлета из филе кур	100	19	21	20,25	249	522
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	200	5	6	37	230	254
	Сок апельсиновый	200			26	112	Пром
	Хлеб пшеничный	76	6	1	37	179	Пром
	Хлеб ржаной	51	3	1	17	85	Пром
Итого за Обед		977	36	34	151,25	998	
полдник	Молоко свежее пастеризованное	200	6	5	5	107	Пром
	Апельсин свежий	150	1		18	71	Пром
	Мини рулет	36	9	10,9	37,95	260	Пром
		425	16	15,9	60,95	438	
Итого за полдник							
Итого за день		1 968	76	74,9	319,45	2203	