

Директор **УТВЕРЖДАЮ**
ООО «КУЛИНАР»
Г.Н.Зенич
« 24 » апреля 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ В ДЕТСКОМ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ И СТАРШЕ
«ПРОГИМНАЗИИ № 131»**

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ПРОГ. ГИМНАЗИЯ № 131
Миннибаева Г.Р.
« 4 » апреля 2025 г.

Красноярск 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Сельдь с луком и маслом 100	100	13,25	11,93	2,05	168,8	40,1
		Плов с филе кур. 60/120	180	3,51	7,43	33,59	215,66	291,06
		Чай с сахаром лимоном	200	0,26	0,03	15	47,79	377
		хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
		хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
		Мандарин 100	100	0,8	0,2	7,5	38	811
		Итого за Завтрак	630	21,33	19,78	81,43	583,35	
Обед								
		Свекла отварная 100	100	1,53	0,1	9,28	44,15	645,01
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на бульоне 250	250	7	10	30	157,65	103,06
		Котлета (особая) с соусом 70/30	100	12	15	14	282	404,23
		Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
		Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,72	3,46	37,25	152,06	402
		хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
		хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
		Итого за Обед	870	27,79	37,54	140,18	945,46	
		Итого за день	1 500	49,12	57,32	221,61	1 528,81	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр порционн 15	15	3,48	4,43		54,6	15
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	Яблоко 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338,24
	Каша рисовая молочная (вязкая) 200	200	10	7	38,2	243,07	256,04
	Итого за Завтрак	575	19,59	19,29	82,92	569,28	
Обед							
	Помидоры свежие 100	100	1,1	0,2	3,8	24	71,12
	Щи из свежей капусты с картофелем 250 на бульоне	250	1,65	5	18	176	88,11
	Филе куриное запеченое с томатом 100	100	24,11	24,68		318,18	439
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из сухофруктов (яблок) 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,07
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	870	38,14	41,28	96,87	928,06	
	Итого за день	1 445	57,73	60,57	179,79	1 497,34	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Фриттата с картофелем сыром 150	150	15,14	14,98	10,47	237,69	216
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	Мандарин 100	100	0,8	0,2	7,5	38	811
	Итого за Завтрак	510	23,59	19,74	55	500,84	
Обед							
	Салат из отварной моркови с зеленым горошком и маслом	100	5,59	20,01	4,66	220,79	34,03
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне 250	250	8,3	5,64	19,28	161,5	102,01
	Азу из свинины 240	240	21,71	26,26	23,78	418,98	438,03
	Компот из сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	830	38,88	52,31	85,03	968,21	
	Итого за день	1 340	62,47	72,05	140,03	1 469,05	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 1*

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо отварное 40	40	5,08	6,6	0,28	62,8	299
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Банан 200	200	3	1	42	192	338,02
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 220	220	11	19	23	307,3	175
	Итого за Завтрак	700	21,97	26,97	95,51	696,51	
Обед							
	Огурцы свежие 100	100	0,54	0,07	1,74	9,34	71,11
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 на бульоне	250	5,25	7,57	17,37	159,4	82,15
	Рыба (минтай) запеченная в молочном соусе 100	100	3,49	10,09	5,03	125,26	220,02
	Рис отварной с овощами 180	180	6,52	13,6	49,7	379	457,04
	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,68	0,28	29,62	136,6	388
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	870	19,17	31,96	122,19	898,6	
	Итого за день	1 570	41,14	58,93	217,7	1 595,11	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 1

День: 5

Рацион: Площадка школы 2025							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Морковная запеканка с творогом с соусом 125	125	9,62	8,36	19,88	195,83	163
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	Яблоко 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338,24
	Булочка с повидлом и крошкой 75	75	5,37	13,23	46,6	319,11	426
	Итого за Завтрак	500	17,21	23,41	90,02	637,59	
Обед							
	Салат из картофеля с солеными огурцами и зел горошком 100	100	1,37	5,21	8,57	87,65	23
	Рассольник ленинградский с крупой перловой 250 на бульоне	250	7	9	26,98	199,6	93,09
	Тефтели мясные с рисом соусом 80/30	110	11,03	10,85	7,3	167,29	278
	Картофель запеченый 180	180	6	5,68	28,37	190,42	13 019,04
	Сок 200	200			22	90	707
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 30	30	1,47	0,3	13,44	63	32
	Итого за Обед	900	29,21	31,04	121,06	869,06	
	Итого за день	1 400	46,42	54,45	211,08	1 506,65	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 2

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Яйцо отварное 40	40	5,08	6,6	0,28	62,8	299
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Мандарин 100	100	0,8	0,2	7,5	38	811
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" 200	200	9	12	20	239,78	175,04
	Итого за Завтрак	580	19,42	26,07	53,81	523,19	
Обед							
	Помидоры свежие 100	100	1,1	0,2	3,8	24	71,12
	Суп картофельный рыбный (консервы сайра)с рисом 250	250	6,4	3,94	25,63	164,11	150,03
	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным 100	100	10,03	12,97	12,26	276	294
	Каша гречневая рассыпчатая 180	180	8	11	37,76	242,94	171
	Компот из сухофруктов (яблок) 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349,07
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	870	28,81	28,51	116,76	873,99	
	Итого за день	1 450	48,23	54,58	170,57	1 397,18	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 2

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное 10	10	2	7,25	0,13	66,1	14
	Сыр порционно 10	10	2,32	2,95		36,4	15
	Огурец консервированный 30	30	0,3	0,03	2,85	14,1	151,03
	Чай с молоком 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	378
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	Яблоко 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338,24
	Котлеты картофельные с соусом сметанным 125	125	2,93	4,43	22,19	140,72	230,03
	Итого за Завтрак	505	12,11	16,48	63,11	451,07	
Обед							
	Икра кабачковая 100	100	1	7	8,5	56,4	604,03
	Суп крестьянский с крупой перловой 250	250	7,9	10,3	21,3	187	104
	Поджарка из минтая 100	100	10	13,2	17,2	221	231,01
	Пюре картофельное 180	180	3,85	8,63	30,92	220,6	128
	Напиток из свежемороженных ягод 200	200	0,12	0,04	21,55	88,66	11 018
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 30	30	1,47	0,3	13,44	63	32
	Итого за Обед	890	26,68	39,47	127,31	907,76	
	Итого за день	1 395	38,79	55,95	190,42	1 358,83	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 2

День: 3

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры			Углеводы				
Завтрак								
		Голубцы ленивые с соусом сметанным 180 (неформованные)	180	10,71	13,81	16,88	235,58	296,06
		Чай с сахаром лимоном	200	0,26	0,03	15	47,79	377
		хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
		хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
		Мандарин 100	100	0,8	0,2	7,5	38	811
		Итого за Завтрак	520	14,46	14,39	58,11	410,37	
Обед								
		Винегрет овощной 100.	100	2,01	7,15	13,46	127,31	67,03
		Щи из свежей капусты с картофелем 250 на бульоне	250	1,65	5	18	176	88,11
		Гуляш из свинины 50/50	100	17,35	6,95	3,8	148,03	260,13
		Макаронные изделия отварные 180	180	7,21	10,38	53,63	268,9	291
		Компот из сухофруктов 200	200	0,59	0,05	18,58	77,94	349
		хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
		хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
		Итого за Обед	870	31,5	29,88	126,2	887,18	
		Итого за день	1 390	45,96	44,27	184,31	1 297,55	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 2

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка рисовая с творогом, яблоком и повидлом 130/20	150	11,61	10,41	59,25	379,07	315,08
	Чай с сахаром 200	200	0,2	0,02	11,5	45,41	376
	Банан 200	200	3	1	42	192	338,02
	Итого за Завтрак	550	14,81	11,43	112,75	616,48	
Обед							
	Огурец свежий 100	100	0,7	0,1		11	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками 250 на бульоне	250	9,58	8,32	22	180,29	104,06
	Плов из филе птицы 250	250	14,44	18,59	27,49	335,29	291,33
	Сок 200	200			22	90	707
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	28,05
	Итого за Обед	840	27,41	27,36	90,22	705,58	
	Итого за день	1 390	42,22	38,79	202,97	1 322,06	

Рацион: Площадка школы 2025

Неделя: 2

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец свежий 40	40	0,28	0,04		4,4	421
	Макароны с сыром 200	200	11,3	9,56	43,33	273	293
	Напиток из свежемороженных ягод 200	200	0,12	0,04	21,55	88,66	11 018
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 30	30	1,47	0,3	13,44	63	32
	Яблоко 100	100	0,4	0,4	9,8	47	338,24
	Итого за Завтрак	600	15,91	10,34	102,52	547,16	
Обед							
	Огурцы соленые 100	100	0,8	0,1	1,7	13	70,02
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250 на бульоне	250	5,25	7,57	17,37	159,4	82,15
	Жаркое по-домашнему (свинина) 250	250	20,28	13,32	30,63	324,45	259,5
	Напиток из плодов шиповника 200	200	0,68	0,28	29,62	136,6	388
	хлеб пшеничный 30	30	2,34		14,4	71,1	28
	хлеб ржаной 20	20	1,17	0,19	8,89	42	32,03
	Итого за Обед	850	30,52	21,46	102,61	746,55	
	Итого за день	1 450	46,43	31,8	205,13	1 293,71	
Итого за период		14330	497,73	584,12	2036,36	14780,76	
Срднее значение за период			49,77	58,41	203,64	1478,08	
По СанПин			46,2	47,4	201	1410	
% выполнения нормы			108	123	101	105	