



Утверждаю
Директор ОУ
С.В.Ворошнина

Примерное десятидневное меню
для детей 7 – 11 лет
Лагерь с дневным пребыванием МКОУ «Ключевская сош им. А. П. Бирюкова»

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания разработан НИИОПом,
совместно с Управлением общественного питания Минторга СССР специалистами и практическими работниками отрасли. Министерство торговли СССР 1982 год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день - завтрак														
	Суп молочный с вермишелью	250	8,38	9,36	7,09	250,2	0,133	1,8	0,05	0,034	188,2	170,75	27,42	0,74
	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,63	4,82	271	0,01	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330		0,06	32	22	18	4,4
	Йогурт	250	10	6,4	7	170	0,08	1,2	0,04	0,02	244	192	30	0,2
1 день - обед														
	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	4,49	7,16	1,7	141,59	0,04	5,2	0,04	1,31	24,4	65,27	12,8	0,879
	Домашнее жаркое с курой	250	25,19	11,94	6,75	0,42	59,3	-	3,49	50,55	349,54	345,4	90,36	3,74
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,8	10,09	2,5	103,9	0,01	10	-	0,06	22	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Кисель	200	0,24	-	23,8	98,48	0,04	80	-	0,04	14,4	13,2	12,4	0,52
	Всего:													
2 день – завтрак														
	Творожная запеканка	150	14,9	124	11,5	909	0,189	0,8	0,129	0,03	209,15	299,38	31,3	1,15

Утверждаю
 Директор ОУ
 _____ С.В.Ворошнина

Примерное десятидневное меню
 для детей 7 – 11 лет
 Лагерь с дневным пребыванием МКОУ «Ключевская сош им. А. П. Бирюкова»

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания разработан НИИОПом,
 совместно с Управлением общественного питания Минторга СССР специалистами и практическими работниками отрасли. Министерство торговли СССР 1982 год.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1 день - завтрак														
	Суп молочный с вермишелью	250	8,38	9,36	7,09	250,2	0,133	1,8	0,05	0,034	188,2	170,75	27,42	0,74
	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,63	4,82	271	0,01	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330		0,06	32	22	18	4,4
	Йогурт	250	10	6,4	7	170	0,08	1,2	0,04	0,02	244	192	30	0,2
1 день - обед														
	Суп с вермишелью на курином бульоне	250	4,49	7,16	1,7	141,59	0,04	5,2	0,04	1,31	24,4	65,27	12,8	0,879
	Домашнее жаркое с курой	250	25,19	11,94	6,75	0,42	59,3	-	3,49	50,55	349,54	345,4	90,36	3,74
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,8	10,09	2,5	103,9	0,01	10	-	0,06	22	42	14	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Кисель	200	0,24	-	23,8	98,48	0,04	80	-	0,04	14,4	13,2	12,4	0,52
	Всего:													
2 день – завтрак														
	Творожная запеканка	150	14,9	124	11,5	909	0,189	0,8	0,129	0,03	209,15	299,38	31,3	1,15

	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	122	0,02	0,65	0,01	0,005	60	49,5	7	0,03	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4	
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330		0,06	32	22	18	4,4	
	Йогурт	250	10	6,4	7	170	0,08	1,2	0,04	0,02	244	192	30	0,2	
	Всего:														
2 день - обед															
	Суп «харчо»	250	4,5	8,1	24,6	398	0,05	0,15	-	2,9	24,6	86,54	35,61	1,31	
	Салат из свежей капусты с раст. маслом	100	1,75	4,99	29,88	54,19	0,07	45	-	0,02	48	31	16	0,5	
	Котлета мясная	70	10,96	13,34	7,37	151,41	0,39	0,23	0,06		34,61	115,2		1,1	
	Гречка отварная	150	17,3	25,2	33,6	420,5	0,24	-	-	3,35	45	308	165	5,15	
	Сок	240	0,4	-	36,4	150	0,1	12	-	-	60	44	34	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32	
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5	
	Всего:														
3 день - завтрак															
	Каша пшеничная	200	6	1,45	31,65	167	0,21	-	-	0,01	13,5	116,5	41,5	1,35	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,63	4,82	271	0,01	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,06	
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4	
	Сок	240	0,4	-	36,4	150	0,1	12	-	-	60	44	34	1	
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330	-	0,06	32	22	18	4,4	
	Всего:														
3 день - обед															
	Суп гороховый	160	1,79	5,28	1,97	106,98	0,09	20,6	-	1,44	25,74	56,05	24,81	0,84	
	Салат из помидор с растительным маслом	100	1,1	10,19	3,5	112,9	0,06	25	-	1,2	14	25	20	0,9	
	Рыба припущенная с рисом	160/150	18,09	1,99	0,89	150,89	0,49	0,24	0,32	0,001	40	241,8	47,46	19,88	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	-	31,9	129,5	0,007	41,25	-	-	4	2,75	225	0,53	

	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Всего:													
4 день - завтрак														
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4
	Творожная запеканка	150	14,9	124	11,5	909	0,189	0,8	0,129	0,03	209,15	299,38	31,3	1,15
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	2,3	122	0,02	0,65	0,01	0,005	60	49,5	7	0,03
	Сок	240	0,4	-	36,4	150	0,1	12	-	-	60	44	34	1
	Фрукты	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330	-	0,06	32	22	18	4,4
	11.00ч													
	Всего:													
4 день - обед														
	Щи из свежей капусты	250	1,96	7	10,3	113,03	0,86	12,13	-	0,075	19,08	33,1	13,93	11,34
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,8	10,09	2,5	103,9	0,01	10	-	0,06	22	42	14	0,6
	Печень с тушеной капустой	60/150	23,47	23,02	10,26	329,32	0,2	71,3	-	-	156,21	270,04	72,71	14,85
	Сок	200	0,4	-	36,4	150	0,1	12	-	-	60	44	34	1
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Всего:		30,73	18,75	116,62	1975,38	0,68	137,55	0,034		158,91	632,27	184,22	8,3
5 день - завтрак														
	Каша рисовая	200	4,48	1,86	36,36	171,17	70,12	0,01	0,65	0,01	63,52	111	30,18	0,47
	Какао на молоке	200	4	4	6	318	0,04	1,3	0,02	1,3	120	90	14	0,008
	Фрукты	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330	-	0,06	32	22	18	4,4
	Йогурт	250	10	6,4	7	170	0,08	1,2	0,04	0,02	244	192	30	0,2
	11.00ч													
	Всего:													
5 день - обед														
	Суп овсяный	250	2,38	1,25	23,04	111,7	0,14	22,23	-	-	17,68	69,37	27,60	1,05

7 день - обед														
	Суп овощной со сметаной	250	32,54	22,72	5,5	408,75	1,36	14,35	0,05	1,68	113,81	530,5	122,62	4,75
	Кура отварная с гречкой	110/150	31,81	30,4	-	1206,4	0,45	-	0,095	0,004	34,45	191,2	98,6	1,74
	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,75	4,99	29,88	54,19	0,07	45	-	0,02	48	31	16	0,5
	Сок	200	0,4	-	36,4	150	0,1	12	-	-	60	44	34	1
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Всего:													
8 день - завтрак														
	Каша овсяная	200	6,33	7,62	48,58	1292	0,26	1,3	0,049	0,11	146,6	251,5	18,52	1,87
	Кофейный напиток на молоке	200	3,21	3,63	4,82	271	0,01	1,3	0,02	0,1	120	90	14	0,06
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330		0,06	32	22	18	4,4
8 день - обед														
	Суп крестьянский со сметаной	250	3,66	5,28	5,22	118,49	3,14	43,09	-	1,48	41,13	107,62	46,89	3,69
	Биточек куриный	75	10,96	13,34	7,37	151,4	0,39	0,23	0,06		34,6	115,2		1,1
	Капуста тушеная	150	15,27	36,12	11,06	419,32	0,13	74,3	-	-	171,21	229,24	72,72	13,05
	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,32		31,9	129,5	0,007	41,25			4	2,75	225	0,53
	Кисель	200	0,24	-	23,8	98,48	0,04	80	-	0,04	14,4	13,2	12,4	0,52
	Хлеб пшеничный	30	2,61	0,45	14,43	76,8	0,075	-	-	-	19,8	70,2	19,8	1,32
	Хлеб ржаной	90	6,1	6,2	49,8	214	0,17	-	-	-	29	130	42	3,5
	Всего:													
9 день - завтрак														
	Рыба запеченная с яйцом	130	27,04	20,94	4,46	784,84	1,33	2,08	0,016	197,05	510,38	44,87	5,14	5,86
	Чай с лимоном	200	2,68	2,73		36,1	0,06	0,25	0,2		86,9	56		
	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	90/10/10	7,24	11,34	24,12	221,4	0,07	248,01	0,2	0,6	114,4	92	60	2,4
	Фрукты 11.00ч	250	0,8	0,8	18	90	0,20	330		0,06	32	22	18	4,4
	Йогурт	250	10	6,4	7	170	0,08	1,2	0,04	0,02	244	192	30	0,2
	Всего:													
9 день - обед														

