

«Утверждено»

ИП Яковлева М.О. Яковлева

«Разработано»

Технолог: Виноградова Е. Н. Виноградова



«Согласовано»

Подпись: Яковлева



Примерное 10-дневное меню для Лагеря
12 - 18 лет (лето)
г. Сегежа

Школа

Утвердил: должность

Технолог

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Виноградова

Возрастная категория

12-18 лет

дата

26 5 2025
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	250	11,8	7,3	53,3	305,3	173	
			сладкое	Конфета "Обыкновенное чудо"	40	2,4	8,2	22,4	200		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	7	10	17,8	188,4	3	
			фрукты								
			итого		550	21,4	25,5	99,9	720,5		0
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	100	0,7	0	0,3	14	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	32,3	166,4	102	
			2 блюдо	Сердце тушеное с овощами	100	13,1	10,2	2,9	152	262	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	202,203	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		870	31,3	22,8	114,5	741,6		0
1	1	Итого за день:			1420	52,7	48,3	214,4	1462,1		0
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,8	31,9	244,2	171	
			гор.блюдо	Окорочок куриный запеченный	150	23,1	14,1	0,6	248,4	243	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	22,7	116,9		
			фрукты								
			итого		580	29,6	21,7	64,6	636,3		0
1	2	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	100	1	2,9	5,6	53	52	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,6	7,3	10,7	107,3	96	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	230	17	15,4	15,9	316,9	259	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,1	1,1	13,9	69,6		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		840	23,74	27,07	90,75	738		0
1	2	Итого за день:			1420	53,34	48,77	155,35	1374,3		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	10,7	9,4	34,1	285,2	204	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты	Банан	100	1,1	0,3	22,8	89	338	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		560	15,6	11,8	103,8	586,9		0
1	3	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	100	0,8	0,5	3,2	65,5	24	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	6,2	12,7	165,5	82	
			2 блюдо	Плов со свининой	230	16,6	18,6	51,1	397,2	291	
			гарнир								
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		810	25,5	25,6	101,6	778,2		0
1	3	Итого за день:			1370	41,1	37,4	205,4	1365,1		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	40	14,1	29,4	401,2	223	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338	
			итого		550	42,5	16,3	71,3	589,4		0
1	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	100	0,7	0	0,3	14	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,7	7,2	23,5	187,4	101	
			2 блюдо	Рыба жареная	100	11,9	10	2,9	149,3	230	
			гарнир	Пюре картофельное	180	4,3	6,4	23,8	179,3	312	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,1	1,1	13,9	69,6		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	1,3	22,3	115		
			итого		910	24,4	26,1	96,6	756,2		0
1	4	Итого за день:			1460	66,9	42,4	167,9	1345,6		0

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	171	
			гор.блюдо	Котлета мясная с соусом	100	8,9	11	11,8	229,2	271	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	55	1,8	1,8	25,4	127,6		
			фрукты								
			кисломол.	Сыр Российский порционно	15	3,3	3,4	0	54		
			итого		550	24,2	23,8	86,8	718		0
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий порционно	100	1,2	0,2	3,8	21,3	71	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,8	7	8,4	122,5	88	
			2 блюдо	Гуляш куриный	100	12,7	5,1	4	126,44	290	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,8	31,9	244,2	171	
			напиток	Компот из смеси ягод	200	1	0,1	12,6	81	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,1	1,1	13,9	69,6		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	1,3	22,3	115		
			итого		910	28,7	20,6	96,9	780,04		0
			Итого за день:		1460	52,9	44,4	183,7	1498,04		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	250	7,5	13,6	53,8	367,5	174	
			сладкое	Пирожное "Чоко лай"	40	2,7	5,9	25,6	176	294	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	7	10	17,8	188,4	3	
			фрукты								
			итого		550	17,4	29,5	103,6	758,7		0
			Итого за день:		1420	49,6	67,3	208,8	1657		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	100	1,5	6,2	22,2	154,8	49	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	99	
			2 блюдо	Поджарка из свинины	100	20,3	19,7	4,8	278,4	260	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	202,203	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		870	32,2	37,8	105,2	898,3		0
			Итого за день:		1420	49,6	67,3	208,8	1657		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	180	4,9	6,6	14,7	138,6	139	
			гор.блюдо	Тефтели куриные	60	6,9	3,5	5,1	91	278	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		560	20,7	16,8	67	505,3		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3	62,7	24	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	15,7	109	112	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,5	171	255	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	5,8	31,9	244,2	171	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		870	26,3	26	93,7	759,9		0
			Итого за день:		1430	47	42,8	160,7	1265,2		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	43,2	280,4	171	
			гор.блюдо	Шницель мясной с маслом сливочным	70	11,4	3	9,4	118,8	294	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
			итого		580	23,7	11,2	84,1	542		0
			Итого за день:		1420	51,8	34,9	198,7	1320,9		0
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	21	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,3	18,3	144,3	106	
			2 блюдо	Картофель тушеный с курицей	200	12	11,7	12,2	202,1	145	
			гарнир								
			напиток	Компот из груш	200	0,4	0	30	120		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,5	1,4	20,6	93,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	1,3	22,3	115		
			итого		840	28,1	23,7	114,6	778,9		0
			Итого за день:		1420	51,8	34,9	198,7	1320,9		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью со стуженым молоком	200	25,8	16,3	53,9	383,5	224	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,5	1,4	20,6	93,5		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338	

2	4	Обед	итого		540	27,9	18,1	90,7	548,3		0
			закуска	Огурец свежий порционно	100	0,7	0	0,3	14	71	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,3	8,4	13,4	174	82	
			2 блюдо	Окорочок куриный запеченный	150	23,1	14,1	0,15	248,4	243	
			гарнир	Макаронны отварные с маслом сливочным	180	6,4	5,9	39,4	236,2	202,203	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		920	35,2	29,3	92,85	845,6		0
2	4	Итого за день:			1460	63,1	47,4	183,55	1393,9		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	180	4,3	6,4	23,8	179,3	312	
			гор.блюдо	Котлета рыбная	100	8,8	6,2	9,5	128,9	229	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		560	16,9	14,7	80,2	520,9		0
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий порционно	100	1,2	0,2	3,8	21,3	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	32,3	166,4	102	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	230	15,8	14,1	19,5	291,7	178	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		870	29,84	22,87	130,95	810,5		0
2	5	Итого за день:			1430	46,74	37,57	211,15	1331,4		0