

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Кушвинская СОШ


Максимова М.А.



МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ДЕТСКОМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ

ПРЕБЫВАНИЕМ

ПРИ МБОУ КУШВИНСКАЯ СОШ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 ЛЕТ

СЕЗОН: ЛЕТО

2025 г

1 НЕДЕЛЯ									
1 ДЕНЬ									
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		
				Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,80		
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порционными	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
		Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,50	42,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			605	15,72	17,93	74,31	519,99		
ОБЕД									
		Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,80		
Ижевск, 2008	47	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60		
Пермь, 2018	376	Рагу из птицы	240	22,60	28,00	19,10	418,30		
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	34,7	33,47	95,88	825,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1385	50,42	51,4	170,19	1345,09		
2 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	268	Омлет с мясом	150	12,90	14,50	3,20	196,20		
Пермь, 2018	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
		Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	40,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			540	21,12	23,94	59,37	541,69		
ОБЕД									
		Омлет свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60		
Пермь, 2018	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50		
Пермь, 2018	307	Котлеты рыбные	90	11,04	1,68	14,16	116,40		
Пермь, 2018	152	Картофель отварной	150	2,95	7,97	16,39	149,10		
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	22,69	14,24	94,15	595		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1320	43,81	38,18	153,52	1136,69		

3 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	220	Каша ячневая вязкая	150	5,66	5,21	25,05	169,80		
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
Пермь, 2018	79	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
		Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			540	15,28	16,55	85,32	550,29		
ОБЕД									
Пермь, 2018	18	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,72	2,16	44,40		
Пермь, 2018	104	Щи из свежей капусты с картошкой	200	1,26	3,60	4,62	56,00		
Пермь, 2018	375	Плов из отварной птицы	230	23,10	26,10	29,90	446,90		
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			770	31,1	34,41	87,42	783,7		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1310	46,38	50,96	172,74	1333,99		
4 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,10	4,60	39,40	239,00		
		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50		
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
		Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			680	21,69	9,74	122,44	667,9		
ОБЕД									
Пермь, 2018	5	Салат из капусты белокачанной и огурцов	60	0,80	3,70	1,70	42,60		
Пермь, 2018	109	Суп-харчо	200	3,72	3,80	8,06	81,40		
Пермь, 2021	327	Гуляш из отварного мяса	90	18,00	17,60	3,00	232,20		
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35		
Пермь, 2018	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	34,61	26,64	97,17	800,95		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1460	56,3	36,38	219,61	1468,85		

5 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	223	Каша пшенная вязкая	150	6,50	5,90	27,90	190,70		
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
Пермь, 2018	79	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
		Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			540	15,52	15,74	97,07	593,19		
ОБЕД									
Пермь, 2018 г	1	Салат из капусты белокачанной	60	0,96	3,66	5,22	57,60		
Пермь, 2018	129	Суп-лапша домашняя	200	5,48	5,06	18,48	141,40		
Санкт-Петербург, 2008	272	Биточки мясные	90	13,10	12,50	27,30	360,00		
Пермь, 2018	378	Пюре картофельное с морковью	150	2,90	6,20	12,60	117,00		
Пермь, 2018	494	Компот из изюма	200	0,30	0,00	17,50	72,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	28,58	28,21	117,64	924,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1320	44,1	43,95	214,71	1517,59		
6 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	227	Каша манная молочная жидкая	150	4,67	4,94	23,43	156,90		
		Кисломолочный напиток "Снежок"	150	4,05	3,75	16,20	118,50		
Пермь, 2018	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порлиими	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
		Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	40,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			705	19,32	21,46	93,9	651,59		
ОБЕД									
		Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,80		
Пермь, 2018	100	Рассолыник ленинградский	200	1,50	4,10	10,60	81,00		
Пермь, 2021	329	Бигус	240	21,60	16,00	6,20	255,60		
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	30,14	21,19	71,24	592,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1485	49,46	42,65	165,14	1244,39		

2 НЕДЕЛЯ

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Пермь, 2018	279	Запеканка из творога	150	31,60	9,20	25,30	310,00
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пермь, 2018	75	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	53,70
ИТОГО ЗАВТРАК			455	44,3	24,57	75,77	700,19

ОБЕД

		Отупец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60
Пермь, 2018	117	Суп из овощей	200	1,38	3,62	7,16	66,60
Пермь, 2018	313	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	240	9,20	1,40	11,80	97,00
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
ИТОГО ОБЕД			780	17,84	6,07	76,84	432,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1235	62,14	30,64	152,61	1132,79

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

		Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,80
Пермь, 2018	268	Омлет натуральный	150	12,90	14,50	3,20	196,20
Пермь, 2018	459	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Пермь, 2018	75	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	53,70
ИТОГО ЗАВТРАК			515	23,3	27,17	51,67	545,19

ОБЕД

Пермь, 2018	4	Салат из капусты белокачанной и свеклы	60	1,00	3,70	3,20	49,20
Пермь, 2018	119	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	76,60
Пермь, 2018	373	Котлеты "Нежные"	90	17,01	11,79	6,48	200,70
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40
ИТОГО ОБЕД			780	30,15	24,48	105,96	764,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1295	53,45	51,65	157,63	1310,09

9 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	230	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,10	4,70	19,40	135,80		
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
		Плоды свежие (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			590	12,47	13,59	96,87	560,29		
ОБЕД									
Пермь, 2018	5	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	0,80	3,70	1,70	42,60		
Пермь, 2018	98	Свекольник	200	1,64	3,80	8,58	75,00		
Пермь, 2018	325	Азу	230	18,60	21,40	19,90	346,80		
Пермь, 2018	496	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			770	27,58	29,99	85,02	718,8		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1360	40,05	43,58	181,89	1279,09		
10 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	286	Сырники из творога запеченные	150	29,60	7,80	31,90	316,00		
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
		Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	9,50	42,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			555	42,7	23,47	91,87	748,19		
ОБЕД									
Пермь, 2018	2	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00		
Пермь, 2018	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,10	2,10	13,40	80,60		
Пермь, 2021	338	Кнели мясные с рисом	90	11,70	10,50	6,30	168,30		
Пермь, 2018	175	Овощи в молочном соусе	150	3,30	6,20	10,20	110,30		
Пермь, 2018	494	Компот из куряти	200	0,30	0,01	17,50	72,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	24,02	23,32	87,6	658,60		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1335	66,72	46,79	179,47	1406,79		

11 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	232	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	4,80	6,09	19,23	151,20		
Пермь, 2018	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
		Фрукты свежие (груша)	150	0,60	0,45	14,25	63,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			605	15	19,11	79,45	548,39		
ОБЕД									
		Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60		
Ижевск, 2008	60	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,90	10,00	105,60		
Пермь, 2021	327	Гуляш из отварного мяса	90	18,00	17,60	3,00	232,20		
Пермь, 2018	256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	0,45	29,57	190,35		
		Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	41,61	22	100,45	797,15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1385	56,61	41,11	179,9	1345,54		
12 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	268	Омлет натуральный	150	12,90	14,50	3,20	196,20		
Пермь, 2018	464	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
ИТОГО ЗАВТРАК			455	23,7	28,17	51,27	555,39		
ОБЕД									
		Помидор свежий	60	0,70	0,10	2,30	12,80		
Пермь, 2018	95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50		
Пермь, 2021	364	Котлеты мясо-картофельные	90	15,00	14,80	5,40	215,10		
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	5,80	5,30	173,60		
Пермь, 2018	419	Салат томатный	30	0,30	0,90	1,40	15,70		
Пермь, 2018	494	Компот из яблок	200	0,30	0,00	17,50	72,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			810	29,18	25,93	74,16	726,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1265	52,88	54,1	125,43	1281,49		

13 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	234	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,20	5,20	24,50	161,00		
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порцирами	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
		Плоды свежие (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	66,00		
ИТОГО ЗАВТРАК			605	15,80	19,57	87,37	587,19		
ОБЕД									
Пермь, 2018	15	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,50	3,70	1,60	41,40		
Пермь, 2018	104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,60	4,62	56,00		
Пермь, 2018	308	Котлеты рыбные любительские	90	11,30	1,40	5,10	78,30		
Пермь, 2018	377	Пюре картофельное	150	18,90	7,05	11,55	186,00		
Пермь, 2018	487	Компот из яблок с лимонном	200	0,30	0,20	14,20	60,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	38,10	16,74	73,61	598,10		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1385	53,90	36,31	160,98	1185,29		
14 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Пермь, 2018	226	Каша "Дружба"	150	3,90	5,00	20,70	143,70		
Пермь, 2018	462	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
Пермь, 2018	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09		
Пермь, 2018	75	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	53,70		
ИТОГО ЗАВТРАК			455	16,60	20,37	71,17	533,89		
ОБЕД									
Пермь, 2018	1	Салат из капусты белокочанной	60	1,00	3,70	5,20	57,60		
Пермь, 2018	101	Рассольник домашний	200	1,60	4,10	10,80	85,60		
Пермь, 2021	328	Жаркое по-домашнему	240	22,60	17,20	31,00	368,40		
Пермь, 2018	488	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	15,60	67,00		
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,00		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40		
ИТОГО ОБЕД			780	31,54	25,99	99,14	755,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1235	48,14	46,36	170,31	1288,89		
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 14 ДНЕЙ				52,11	44,63	171,53	1316,09		