

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

### для пришкольного лагеря, возраст 7-11 лет

Расчет выполнен для режима пребывания 8:00-14:00: завтрак и обед. Целевой объем по двум приемам пищи принят как 55% суточной потребности детей 7-11 лет: белки 42,35 г, жиры 43,45 г, углеводы 184,25 г, энергетическая ценность 1292,5 ккал.

День	Завтрак, ккал	Обед, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ккал	% ккал от цели	Вывод
1	557,30	850,60	48,18	47,83	193,10	1407,90	108,9%	соответствует
2	563,84	835,15	43,79	50,20	191,28	1398,99	108,2%	соответствует
3	536,00	840,60	51,44	49,34	190,21	1376,60	106,5%	соответствует
4	633,20	734,90	51,98	46,46	186,79	1368,10	105,8%	соответствует
5	587,90	822,00	58,05	45,68	189,15	1409,90	109,1%	соответствует
6	549,20	784,20	42,48	45,00	187,48	1333,40	103,2%	соответствует
7	567,26	826,85	44,52	43,81	203,28	1394,11	107,9%	соответствует
8	573,40	772,40	43,73	45,82	190,87	1345,80	104,1%	соответствует
9	579,30	824,70	50,84	43,69	197,52	1404,00	108,6%	соответствует
10	580,20	813,80	47,42	45,52	197,33	1394,00	107,9%	соответствует
<b>Среднее</b>	-	-	<b>48,24</b>	<b>46,33</b>	<b>192,70</b>	<b>1383,28</b>	<b>107,0%</b>	<b>соответствует циклу</b>

меню приведено к актуальному варианту с сохранением расчетного выхода блюд, КБЖУ и х технологических карт по реестру.

### Первый день

#### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
Каша манная молочная	173	180	5,40	6,30	32,40	207,00
Филе куриное запечённое	ТК-ФК-01	50	11,50	2,00	0,50	66,00
Хлеб пшеничный	146	20	1,52	0,16	9,84	46,80
Блины	399	50	3,00	4,50	17,50	122,50
<b>Итого рацион (%)</b>		500	31,2	20,5	23,7	23,7
<b>Итого</b>		500	24,02	16,16	79,24	557,30

#### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Сыр в нарезке	97	40	9,28	11,88	0,00	142,40
Щи из свежей капусты	148	250	2,00	6,25	7,50	95,00
Вареники с картофелем, масло	25	220	9,90	12,10	74,80	462,00
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Чай с лимоном и сахаром	412	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Печенье	г/п	10	0,70	1,20	6,80	41,00
<b>Итого рацион (%)</b>		750	31,4	40,1	34,0	36,2
<b>Итого</b>		750	24,16	31,67	113,86	850,60

Итого за день: масса 1250 г; белки 48,18 г; жиры 47,83 г; углеводы 193,10 г; 1407,90 ккал.

### Второй день

#### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Масло сливочное	г/п	8	0,06	6,60	0,06	59,84
Сыр твердый	97	30	6,96	8,91	0,00	106,80
Каша рисовая	174	190	5,70	6,84	39,90	247,00

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
молочная						
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Чай с сахаром	264	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Фрукты свежие	502	80	0,32	0,16	8,80	40,00
<b>Итого рацион (%)</b>		538	19,9	28,8	21,9	24,0
<b>Итого</b>		538	15,32	22,75	73,52	563,84

### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	60	0,54	4,80	2,40	55,20
Рассольник	130	250	3,50	6,25	17,50	140,00
Котлета куриная	134	95	15,20	10,45	7,60	185,25
Макаронные изделия отварные с маслом	202	150	5,25	5,25	40,50	232,50
Соус томатный	993	40	0,40	0,08	2,40	12,00
Сок фруктовый	г/п	180	0,90	0,18	21,60	90,00
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
<b>Итого рацион (%)</b>		905	37,0	34,7	35,2	35,5
<b>Итого</b>		905	28,47	27,45	117,76	835,15

Итого за день: масса 1443 г; белки 43,79 г; жиры 50,20 г; углеводы 191,28 г; 1398,99 ккал.

### Третий день

#### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Сыр твердый	97	20	4,64	5,94	0,00	71,20
Фрукты свежие	г/п	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Каша пшеничная молочная	173	190	8,17	7,41	37,81	241,30
Хлеб пшеничный	146	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
<b>Итого рацион (%)</b>		535	23,0	21,5	23,9	22,8
<b>Итого</b>		535	17,71	16,95	80,11	536,00

#### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	60	0,54	4,80	2,40	55,20
Борщ с капустой и картофелем	110	250	2,10	6,30	7,55	95,00
Пюре картофельное	128	150	3,15	6,00	19,50	144,00
Птица (голень запеченная)	293	90	20,70	14,22	2,07	190,80
Компот из ягод замороженных	491	200	0,20	0,10	26,00	104,00
Гренки из пшеничного хлеба	123	30	3,60	0,45	21,90	108,00
Хлеб пшеничный	146	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
<b>Итого рацион (%)</b>		920	43,8	41,0	32,9	35,8

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
<b>Итого</b>		920	33,73	32,39	110,10	840,60

Итого за день: масса 1455 г; белки 51,44 г; жиры 49,34 г; углеводы 190,21 г; 1376,60 ккал.

## Четвертый день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Каша Дружба молочная	175	200	7,00	7,00	40,00	250,00
Филе куриное запечённое	ТК-ФК-01	50	11,50	2,00	0,50	66,00
Масло сливочное	г/п	5	0,04	4,12	0,04	37,40
Хлеб пшеничный	146	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
Сыр твердый	97	20	4,64	5,94	0,00	71,20
<b>Итого рацион (%)</b>		515	37,4	28,6	23,6	26,9
<b>Итого</b>		515	28,82	22,58	79,22	633,20

### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	4,00	5,00	18,75	137,50
Плов с мясом	443	230	16,10	18,40	50,60	425,50
Чай с лимоном и сахаром	412	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Хлеб пшеничный	146	35	2,66	0,28	17,22	81,90
<b>Итого рацион (%)</b>		815	30,1	30,2	32,1	31,3
<b>Итого</b>		815	23,16	23,88	107,57	734,90

Итого за день: масса 1330 г; белки 51,98 г; жиры 46,46 г; углеводы 186,79 г; 1368,10 ккал.

## Пятый день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Запеканка творожная	223	160	19,20	11,20	32,00	320,00
Масло сливочное	г/п	5	0,04	4,12	0,04	37,40
Хлеб пшеничный	146	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Чай с молоком	378	200	2,60	2,00	16,00	90,00
Фрукты свежие	г/п	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Мармелад	г/п	10	0,00	0,01	7,80	32,00
<b>Итого рацион (%)</b>		500	31,4	22,4	23,6	25,0
<b>Итого</b>		500	24,14	17,73	79,14	587,90

### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	65	0,58	5,20	2,60	59,80
Суп с фрикадельками	478	250	6,25	5,00	13,75	125,00
Картофель запеченный в сметанном соусе	259	190	7,60	11,40	34,20	266,00

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
с сыром						
Минтай запеченный	264	100	17,00	6,00	1,00	125,00
Компот из сухофруктов	ТК-КС-01	200	0,20	0,10	32,00	128,00
Мармелад	г/п	15	0,00	0,01	11,70	48,00
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
<b>Итого рацион (%)</b>		850	44,0	35,4	32,8	35,0
<b>Итого</b>		850	33,91	27,95	110,01	822,00

Итого за день: масса 1350 г; белки 58,05 г; жиры 45,68 г; углеводы 189,15 г; 1409,90 ккал.

## Шестой день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Суп молочный с вермишелью	160	230	7,36	6,90	36,80	241,50
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Блины	399	50	3,00	4,50	17,50	122,50
<b>Итого рацион (%)</b>		510	19,8	18,8	26,3	23,4
<b>Итого</b>		510	15,24	14,84	88,06	549,20

### Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	65	0,58	5,20	2,60	59,80
Свекльник	147	250	3,00	5,00	15,00	117,50
Котлета домашняя	456	100	15,00	14,00	9,00	225,00
Макаронные изделия отварные с маслом	202	160	5,60	5,60	43,20	248,00
Соус томатный	993	40	0,40	0,08	2,40	12,00
Хлеб пшеничный	146	35	2,66	0,28	17,22	81,90
Чай с лимоном и сахаром	412	200	0,00	0,00	10,00	40,00
<b>Итого рацион (%)</b>		850	35,4	38,2	29,7	33,4
<b>Итого</b>		850	27,24	30,16	99,42	784,20

Итого за день: масса 1360 г; белки 42,48 г; жиры 45,00 г; углеводы 187,48 г; 1333,40 ккал.

## Седьмой день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Масло сливочное	г/п	12	0,10	9,90	0,10	89,76
Каша рисовая молочная	174	190	5,70	6,84	39,90	247,00
Мармелад	г/п	10	0,00	0,01	7,80	32,00
Хлеб пшеничный	146	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Фрукты свежие	г/п	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Чай с молоком	378	200	2,60	2,00	16,00	90,00
<b>Итого рацион (%)</b>		537	13,9	24,2	26,0	24,1
<b>Итого</b>		537	10,70	19,15	87,10	567,26

## Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Лапша куриная	148	250	6,75	5,00	18,75	150,00
Жаркое подомашнему	259	235	21,15	18,80	39,95	411,25
Хлеб пшеничный	146	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Фрукты свежие	502	120	0,48	0,24	13,20	60,00
Чай с лимоном и сахаром	412	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Гренки из пшеничного хлеба	123	20	2,40	0,30	14,60	72,00
<b>Итого рацион (%)</b>		865	43,9	31,2	34,7	35,2
<b>Итого</b>		865	33,82	24,66	116,18	826,85

Итого за день: масса 1402 г; белки 44,52 г; жиры 43,81 г; углеводы 203,28 г; 1394,11 ккал.

## Восьмой день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Сыр твердый	97	20	4,64	5,94	0,00	71,20
Каша пшеничная молочная	173	190	8,17	7,41	37,81	241,30
Масло сливочное	г/п	5	0,04	4,12	0,04	37,40
Хлеб пшеничный	146	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
Фрукты свежие	г/п	100	0,40	0,20	11,00	50,00
<b>Итого рацион (%)</b>		540	23,1	26,7	23,9	24,4
<b>Итого</b>		540	17,75	21,07	80,15	573,40

## Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Овощи свежие	71	60	0,42	0,06	1,14	6,60
Щи из свежей капусты	148	250	2,00	6,25	7,50	95,00
Пюре картофельное	128	170	3,57	6,80	22,10	163,20
Гуляш	260	90	14,40	10,80	4,50	175,50
Хлеб пшеничный	146	65	4,94	0,52	31,98	152,10
Компот из ягод замороженных	491	250	0,25	0,12	32,50	130,00
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
<b>Итого рацион (%)</b>		985	33,7	31,3	33,1	32,9
<b>Итого</b>		985	25,98	24,75	110,72	772,40

Итого за день: масса 1525 г; белки 43,73 г; жиры 45,82 г; углеводы 190,87 г; 1345,80 ккал.

## Девятый день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Масло сливочное	г/п	5	0,04	4,12	0,04	37,40
Запеканка творожная	223	160	19,20	11,20	32,00	320,00
Хлеб пшеничный	146	35	2,66	0,28	17,22	81,90
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Чай с молоком	378	200	2,60	2,00	16,00	90,00
<b>Итого рацион (%)</b>		500	32,3	22,5	22,8	24,7
<b>Итого</b>		500	24,90	17,80	76,26	579,30

## Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	60	0,54	4,80	2,40	55,20
Рассольник	130	230	3,22	5,75	16,10	128,80
Котлета куриная	134	90	14,40	9,90	7,20	175,50
Макаронные изделия отварные с маслом	202	140	4,90	4,90	37,80	217,00
Хлеб пшеничный	146	30	2,28	0,24	14,76	70,20
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
Компот из сухофруктов	ТК-КС-01	200	0,20	0,10	32,00	128,00
<b>Итого рацион (%)</b>		850	33,7	32,8	36,2	35,1
<b>Итого</b>		850	25,94	25,89	121,26	824,70

Итого за день: масса 1350 г; белки 50,84 г; жиры 43,69 г; углеводы 197,52 г; 1404,00 ккал.

## Десятый день

### Завтрак 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Сыр твердый	97	20	4,64	5,94	0,00	71,20
Каша Дружба молочная	175	190	6,65	6,65	38,00	237,50
Хлеб пшеничный	146	25	1,90	0,20	12,30	58,50
Какао с молоком	382	200	2,60	3,20	19,00	115,00
Мармелад	г/п	15	0,00	0,01	11,70	48,00
Фрукты свежие	г/п	100	0,40	0,20	11,00	50,00
<b>Итого рацион (%)</b>		550	21,0	20,5	27,5	24,7
<b>Итого</b>		550	16,19	16,20	92,00	580,20

## Обед 7-11 лет

Наименование блюда	Технологическая карта/№	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
Салат из свежих овощей с растительным маслом	71	60	0,54	4,80	2,40	55,20
Суп гороховый	299	250	11,25	6,00	26,25	205,00
Запеканка картофельная с фаршем	308	200	16,00	18,00	36,00	370,00
Хлеб пшеничный	146	40	3,04	0,32	19,68	93,60
Чай с лимоном и сахаром	412	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Фрукты свежие	502	100	0,40	0,20	11,00	50,00
<b>Итого рацион (%)</b>		850	40,6	37,1	31,4	34,6
<b>Итого</b>		850	31,23	29,32	105,33	813,80

Итого за день: масса 1400 г; белки 47,42 г; жиры 45,52 г; углеводы 197,33 г; 1394,00 ккал.

Примечание: расчетные значения БЖУ и калорийности приведены для контроля соответствия меню. Для утверждения меню в образовательной организации необходимо сверить данные с технологическими картами, фактическими закладками сырья и актами замены продуктов.