


"Утверждаю"
Директор ООО "Ешья"
И.Н.Артющенко
«документ» 2022 г



"Согласовано"
Начальник лагеря

« 19 » мая 2022 г

**Примерное двухнедельное меню
для детских оздоровительных лагерей
для детей с 7 до 10 лет**

Составила : экономист по ценам
Н.А.Быкова

День № 1

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
3-2004 г	Бутерброд с сыром	20/30	7,70	6,30	22,25	157,50
112-2008 г	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,01	25,05	2,90	298,50
148-2008 г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	153,00
	ИТОГО:		25,41	34,15	47,55	609,00
Обед						
3-2008 г	Салат из св.помидоров и огурцов	80	0,72	4,00	3,20	48,00
47-2008 г	Суп картофельный с горохом с курицей	250/30	11,24	8,12	22,42	199,40
413-2004 г	Сосиска отварная	80	8,88	19,12	1,28	212,80
130-2008	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	1,65	6,15	15,75	129,00
685-2004 г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Апельсин	шт	1,80	0,40	16,20	86,00
	ИТОГО:		29,29	39,79	107,35	904,20
	ВСЕГО за день:		54,70	73,94	154,90	1513,20
День № 2						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
125-2008	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/10	4,35	6,30	21,75	157,20
574-2013	Булочка школьная	1кус/30г	2,40	1,00	16,75	85,50
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,80	60,00
741-2004	Ватрушка с творогом	75	11,20	11,90	32,21	272,34
	ИТОГО:		18,25	19,20	86,51	575,04
Обед						
14.-2008	Салат овощной(капуста, огурцы свежие)	80	0,96	3,92	8,40	67,60
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	250/30	7,04	6,82	10,12	120,40
462-2004	Тефтели с рисом с соусом	100/50	19,90	14,25	18,70	186,50
97-2008г	Спагетти отварные	200	7,00	8,20	47,00	294,00
634-2004	Компот из ягод	200	0,40	0,00	35,40	140,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/60г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Яблоко	100	0,45	0,00	12,90	60,00
	ИТОГО:		40,55	35,19	166,02	1039,50
	ВСЕГО за день:		58,80	54,39	252,53	1614,54

День № 3						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
130-2008	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	150/10	1,65	6,15	15,75	129,00
97-2004г	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,10	77,00
428-2005г	Булочка школьная	1кус/30г	2,40	1,00	16,75	85,50
148-2008 г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	153,00
	ИТОГО:		6,76	18,25	55,00	444,50
Обед						
29-2008	Салат картофельный со свежим огурцом	100	1,04	6,08	7,76	85,60
43-2008	Рассольник Ленинградский с курицей	250/30	7,14	7,02	13,72	136,40
75-2008	Котлета Детская	75	10,73	7,88	9,80	148,20
118-2008	Каша гречневая вязкая с маслом	200/10	6,00	9,40	31,00	240,00
153-2008	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Груша	шт	0,60	0,00	16,30	72,20
	ИТОГО:		30,91	32,38	143,48	977,40
	ВСЕГО за день:		37,67	50,63	198,48	1 421,90
День № 4						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
127-2008	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150/10	5,26	6,90	25,05	180,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
3-2004 г	Бутерброд с сыром	20/30	7,70	6,30	22,25	157,50
	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	ИТОГО:		18,26	17,80	62,60	458,50
Обед						
гарнировка	Огурцы свежие	60	0,42	0,60	1,14	6,60
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем с курицей	250/30	7,04	7,72	13,22	138,40
удм.кухня	Котлета рыбная Лада	90	18,45	22,60	6,00	304,50
92-2008г	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
Промышленно	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,40	110,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Фрукты	шт	1,10	1,33	14,70	62,00
	ИТОГО:		35,96	41,00	117,86	956,00
	ВСЕГО за день:		54,22	58,80	180,46	1 414,50

День № 5						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
106-2008г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	25,60	18,30	23,20	366,00
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
428-2005г	Булочка школьная	1кус/30г	2,40	1,00	16,75	85,50
	ИТОГО:		28,20	19,30	54,95	509,50
Обед						
13-2008	Салат из св.капусты	100	1,20	4,90	10,50	84,50
удм.кухня	Суп Пуштые шyd с фрикадельками	250/20	16,78	6,40	20,90	173,60
492-2004	Плов из курицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00
648-2004г	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Банан	шт	0,80	0,00	8,10	47,00
	ИТОГО:		39,78	29,10	139,80	952,10
	ВСЕГО за день:		67,98	48,40	194,75	1 461,60
День № 6						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
733-2004г	Оладьи с повидлом	150/20	10,95	10,50	68,70	420,00
3-2004 г	Бутерброд с сыром	20/30	8,74	6,65	39,96	135,60
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	ИТОГО:		19,99	17,15	123,86	615,60
Обед						
3-2008 г	Салат из св.помидоров и огурцов	80	0,72	4,00	3,20	48,00
56-2008	Суп овощной	250/25	7,80	9,40	12,90	159,20
451-2004	Биточки рубленные	100	15,90	14,40	16,00	261,00
121-2008	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150/5	6,00	9,40	31,00	240,00
634-2004 г	Компот из ягод	200	0,40	0,00	35,40	140,00
428-2005г	Булочка школьная	2шт/30г	6,84	2,66	69,00	127,20
	Апельсин	шт	1,10	1,33	14,70	62,00
	ИТОГО:		38,76	41,19	182,20	1037,40
	ВСЕГО за день:		58,75	58,34	306,06	1653,00

День № 7						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
127-2008	Каша пшенная жидкая на молоке с маслом	150/10	5,25	6,90	25,05	180,00
741-2004	Ватрушка с творогом	75	11,20	11,90	32,21	272,34
704-2004	Коктель молочный	200	2,90	4,30	12,50	96,60
	ИТОГО:		19,35	23,10	69,76	548,94
Обед						
гарнировка	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40
41-2008г	Щи из свежей капусты с картофелем с фрикдельками	250/15	5,08	6,90	11,50	119,20
424-2004	Поджарка из курицы	85/15	20,70	22,40	10,00	327,00
97-2008	Макаронные отварные	150	7,00	8,20	47,00	294,00
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Яблоко	шт	0,70	0,00	7,60	34,00
	ИТОГО:		39,24	39,62	127,08	1019,60
	ВСЕГО за день:		58,59	62,72	196,84	1568,54
День № 8						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
119-2008	Каша Дружба вязкая на молоке с маслом	150/10	4,95	6,45	29,7	193,95
Промышленное	Иогурт	95	4,20	1,80	4,80	152,00
648-2004	Кисель	200	0,00	0,00	30,60	118,00
574-2013	Булочка школьная	1кус/30г	2,40	1,00	16,75	85,50
	ИТОГО:		11,55	9,25	81,85	549,45
Обед						
14.-2008	Салат овощной(капуста, огурцы свежие)	80	0,96	3,92	8,40	67,60
46-2008	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	7,10	4,60	21,10	147,00
65-2008	Бифштекс рубленый Школьный	80	16,70	12,70	4,60	199,50
541-2004	Рагу овощное	150	3,45	7,65	16,05	145,50
685-2004г	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Мандарин	шт	0,80	0,00	8,10	47,00
	ИТОГО:		34,01	30,87	106,75	835,60
	ВСЕГО за день:		45,56	40,12	188,60	1 385,05

День № 9						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
125-2008	Каша манная жидкая на молоке с маслом	150/10	4,35	6,30	21,75	157,20
	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
574-2013	Булочка школьная	1кус/30г	2,40	1,00	16,75	85,50
146-2008г	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30	0,00	15,20	60,00
	ИТОГО:		12,15	11,90	54,00	365,70
Обед						
Удм.кухня	Салат Удмуртский	80	1,04	6,08	7,76	85,60
39-2008	Борщ из св.капусты с картофелем с курицей	250/25	6,20	7,30	13,20	133,00
87-2008	Суфле Рыбка золотая из минтая	100	13,05	13,59	14,04	228,69
92-2008г	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/10	4,21	13,15	29,25	256,50
Промышленно	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	27,40	110,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Персики	2 шт	1,10	1,33	14,70	62,00
	ИТОГО:		31,40	43,45	139,85	1 046,79
	ВСЕГО за день:		43,55	55,35	193,85	1 412,49
День № 10						
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
			граммы			ценность, ккал
Завтрак						
128-2008	Каша пшеничная жидкая на молоке с маслом	150/10	5,10	6,75	24,90	151,50
149-2008	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00
3-2004 г	Бутерброд с сыром	20/30	7,70	6,30	22,25	157,50
	ИТОГО:		17,70	18,05	79,65	499,00
Обед						
1-2008 г	Салат из св.огурцов с яйцом	80	2,10	8,00	2,48	88,60
47-2008г	Суп картофельный с горохом с фрикадельками	250/10	11,10	9,80	25,30	229,40
81-2008	Фрикадельки петушок	100	14,30	17,10	9,50	247,30
118-2008	Рис припущенный	150/5	3,45	5,55	35,10	225,00
634-2004 г	Компот из ягод	200	0,40	0,00	35,40	140,00
574-2013	Булочка школьная	2шт/30г	4,80	2,00	33,50	171,00
	Мандарины	шт	0,80	0,00	8,10	47,00
	ИТОГО:		36,95	42,45	149,38	1148,30
	ВСЕГО за день:		54,65	60,50	229,03	1647,30
Итого среднесуточная норма на 1 ребенка за 10 дней			53,45	56,32	209,55	1509,21