



Утверждаю

Начальник лагеря «Пчелка»

Виллюкова Н.А.

22 мая 2025 год

Приказ № 42-О от 22.05.2025г.

Примерное десятидневное меню ДОЛ «Пчелка»

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя первая							
Понедель ник							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	200/5	8,92	7,68	32,2	233,4	213
	Бутерброд с сыром	30/10	4,6	9,0	9,8	115,56	63
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			17,2	20,68	71	514,96	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,57	14,5	115,7	113
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета	100	17,6	12,3	15	243,0	339
	Овощи консервированн ые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			35,98	23,33	106,16	702,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя первая							
Вторник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	200/5	7,46	6,64	36,26	234,6	232
	Бутерброд с маслом	45/5	2,29	15,74	14,29	208,57	69
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19	115	466
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за завтрак			13,35	25,79	89,75	644,17	
Обед	Щи с капустой свежий с картофелем	250	5,55	7,5	3,87	105,25	104
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица в соусе с томатом	120	11,4	13,29	2,66	175,71	367
	Икра морковная	60	0,84	2,28	3,9	39,6	54
	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			26,31	30,92	95,77	767,36	
Итого за день			51,06	67,81	211,12	1738,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая							
Среда							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	185/15	31,8	15,4	30.0	388	279
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460
	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	71,6	75
	Апельсины	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			38,44	23,0	51,3	567,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,15	12,2	197,75	129

	Пюре картофельное	200	6,75	10,0	14,5	175,0	377
	Сосиски отварные	100	12,86	1,57	10,0	105,71	307
	Икра свекольная	60	0,9	2,14	5,1	43,2	53
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			36,6	27,93	67,47	688,06	
Итого за день			88,6	58,73	174,57	1505,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя первая							
Четверг							
Завтрак	Каша овсяная из «геркулеса» молочная жидкая с маслом	200/5	7,86	9,31	31,98	243,22	234
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Батон нарезной	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Итого за завтрак			19,26	17,97	66,64	504,62	
Обед	Рассольник ленинградский	250	2,17	4,57	8,12	82,25	100
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200/5	11,8	8,82	52,28	335,8	202
	Тефтели из говядины с рисом «ежики»	100	10,5	8,12	12,12	163,75	350
	Овощи консервированн ые «капуста»	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Компот из ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			28,45	22,18	107,08	742,8	
Итого за день			71,71	51,98	233,45	1753,42	
Неделя первая							
Пятница							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,2	8,1	24,62	200,25	139

	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Бутерброд с джемом	60	2,13	5,07	31,2	178,67	72
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			12,53	16,07	79,22	510,92	
Обед	Борщ с картофелем с капустой	250	1,85	4,42	6,95	125,25	131
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Капуста тушеная	60	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Котлета из птицы припущенная	100	20,0	18,0	10,71	284,28	372
	Чай сладкий	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			34,75	31,76	86,96	817,33	
Итого за день			57,29	68,4	239,03	1773,65	
Среднее значение за период			66,10	61,12	217,85	1694,30	
Неделя вторая							
<u>Понедельник</u>							
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	200	3,62	3,32	16,5	220,7	227
	Бутерброд с маслом	45/5	2,29	15,74	14,29	208,57	69
	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	463
Итого за завтрак			9,11	22,66	49,99	551,27	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,55	7,5	3,87	105,25	104
	Плов из птицы отварной	200	12,3	8,2	24,8	223,0	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Овощи консервированные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Вафли	30	1,17	9,18	18,75	162,3	580
			35,73	34,07	88,5	800,74	
	Итого за обед						

Итого за день			151,62	72,61	212,89	1738,31	
Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	6,07	6,44	30,48	203,9	230
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,6	3,2	19	115	466
	Бутерброд с сыром	40/10	7,67	10,0	11,11	165,56	63
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			16,74	20,04	70,39	528,46	
Обед	Свекольник	250	2,32	3,57	10,32	93,75	98
	Жаркое домашнему	200	25,6	19,34	25,93	380,08	328
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Овощи консервированные (капуста)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	149
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за обед			42,03	26,57	88,53	710,78	
Итого за день			78,91	55,35	186,72	1560,47	
Среда							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	200/5	7,28	7,26	34,85	233,76	235
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64,0	460
	Бутерброд с маслом, джемом	65	2,6	6,17	32,82	196,63	73
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			11,88	15,13	88,97	538,39	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,95	7,15	12,27	141,25	129
	Пюре картофельное	200	5,4	8,0	11,6	140,0	377
	Икра свекольная	60	0,9	2,14	5,1	43,2	53
	Рыба припущенная	100	17,33	0,67	1,07	80,0	296

	Сок фруктовый (мультифруктовый)	200	1,0	0,2	20,2	86,0	484
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Вафли	45	2,47	9,9	28,35	211,5	580
Итого за обед			37,25	28,66	94,63	784,35	
Итого за день			66,0	67,0	227,71	1775,03	
Четверг							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200/5	5,03	6,52	32,18	202,93	236
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/15	8,91	13,37	12,69	207,43	64
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86	501
Итого за завтрак			18,24	22,99	78,87	590,36	
Обед	Суп картофельный с рыбой	250	11,8	4,12	10,8	125,50	119
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246,0	256
	Котлета из говядины	100	17,6	12,3	15,0	243,0	339
	Капуста тушеная	100	1,2	2,04	4,56	41,4	380
	Чай сладкий	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
Итого за обед			41,5	25,76	95,3	778,3	
Итого за день			71,66	64,26	193,54	1634,41	
Пятница							
завтрак	Каша «дружба» молочная с молоком	200/5	5,2	6,6	27,6	190,60	229
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	465
	Батон	40	3,0	1,16	20,56	104,4	576
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	267
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за завтрак			16,5	15,26	71,86	490,0	
Обед	Борщ с капустой свежей с картофелем	250	5,35	7,37	6,075	112,0	95
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0	366

	Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	0,54	6,6	148
	Компот из свежих плодов (яблоки) С-вит	200	0,1	0,1	11,1	46	486
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
Итого за обед			36,09	32,37	93,86	814,4	
Итого за день			62,6	58,83	200,82	1584,4	
Среднее значение за период			86,16	63,61	204,34	1658,52	