


«Согласовано»
Директора МБОУ
«Торбеевская средняя
общеобразовательная
школа №3»
 / И.Г. Хакназарова
«07» июня 2023 г.

«Утверждено»
Начальник
военно-патриотического
лагеря «Юнармеец»
 / Н.И. Зенохова
«07» июня 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
военно-патриотического лагеря «Юнармеец» с дневным пребыванием

Сезон: летний
Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
1 день						
Завтрак						
	Сыр порционно	20	9,7	4,8	30,4	210
306	Каша манная молочная	250	6	0,25	39,9	222,5
12	Какао с молоком	250	3,61	4,05	24,89	155
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		26,51	22,06	111,99	673,9
Обед						
16/2004	Салат из свежих помидор с луком	100	1,4	4,1	3,3	61
114	Борщ со сметаной	300	8,56	9,51	15,94	184,9
511	Рыба отварная	100/5	8,540	9,570	9,960	188,79
428	Картофельное пюре	230	9,320	9,790	39,310	251,74
15	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (банан)	100	0,8	0,0	7,5	
	Итого		36,42	33,51	138,11	1072,03
	Итого за день		62,93	55,57	250,1	1745,93
2 день						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	15	0,06	12,75	-	111
38	Каша молочная рисовая	250	4,0	10	59	352,5
12	Какао с молоком	250	3,61	4,05	24,89	155
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого	100	14,87	39,76	100,69	704,9
Обед						
6	Салат из свеклы с луком и раст. маслом	100	1,65	4,99	9,65	88,08
13	Суп картофельный с крупой	300	9,84	10,68	17,04	201,4
19	Макаронные отварные с маслом	200	7	8,2	43	294
20	Отварная сосиска	60	21,2	10,2	11,2	224

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
43	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,0	7,5	38,0
	Итого		46,44	29,62	114,44	921
	Итого за день		61,31	69,38	215,13	1625,9
3 день						
Завтрак						
	Яйцо варенное	8	1,26	0,99	0,04	13,22
299	Каша вязкая (пшеничная)	250	6,25	2,25	56,25	257,5
2	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		17,21	19,8	101,79	509,12
Обед						
	Свежий огурец	100	0,6	-	1,8	13,0
18	Суп консервный с сайрой	300	9,84	10,68	17,04	201,4
26	Голень отварная куриная	50/25	11,34	10,42	13,16	197,25
27	Каша гречневая	200	7	9	34,4	252,5
10	Кисель	200	0,28	0,23	29,24	123
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,0	7,5	47,0
	Итого		37,31	35,86	128,79	991,83
	Итого за день		54,52	55,66	230,58	1500,95
4 день						
Завтрак						
	Вафли	50	3,85	1,2	10,68	127
11	Суп молочный вермишелевый	250	5,2	3,4	30,8	184
12	Какао с молоком	250	3,61	4,05	24,89	155
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		19,86	21,61	83,17	552,4
Обед						
6	Салат из свеклы с черносливом	100	1,7	3		93

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
13	Рассольник «Ленинградский»	300	4,3	7,08	19,2	158,4
116	Каша гороховая	200	5,2	11,6	24	228
29	Котлета мясная	50	9,25	12	12,7	200,5
10	Компот из свежих яблок с апельсинами	200	0,28	0,23	29,24	123
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,8	0,0	7,5	43,0
	Итого		27,93	34,45	125,54	932,5
	Итого за день		47,79	56,06	208,71	1484,9
5 день						
Завтрак						
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	
17	Каша молочная «Дружба»	250	6,25	2,25	56,25	257,5
2	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого	100	19,7	24,71	138,95	704,2
Обед						
16/2004	Салат из свежих помидор с луком	100	1,4	4,1	3,3	61
28	Щи из свежей капусты с мясом	300	2,88	6,24	12,36	
19	Рис отварной	200	7	8,2	43	294
37	Рыбные тефтели	50	30,4	1	0,0	128
43	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (банан)	100	0,8	0,0	7,5	96,0
	Итого		47,78	15,98	95,76	731,6
	Итого за день		67,48	40,69	234,71	1435,8
6 день						
Завтрак						
	Сыр порционно	20	9,7	4,8	30,4	210
7	Гречка отварная с сосиской	180/100	28,39	28,77	42,32	687,0
12	Какао с молоком	250	3,61	4,05	24,89	155

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого	50	26,51	22,06	111,99	673,9
Обед						
	Свежий огурец	100	0,6	-	1,8	13,0
114	Борщ со сметаной	300	8,56	9,51	15,94	184,9
181	Тефтели мясо-крупяные		18,940	14,400	25,080	317,05
15	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (груша)	100	0,8	0,0	7,5	47,0
	Итого		37,7	32,05	110,62	887,55
	Итого за день		64,21	54,11	222,61	1561,45
7 день						
Завтрак						
7	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная	180/100	28,39	28,77	42,32	687,0
2	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
686	Йогурт	200/15/7	0,2	0,01	13,9	55
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого	100	38,09	45,33	87,82	925,4
Обед						
	Свежие помидоры	100	0,9	-	2,8	12,0
114	Суп «Харчо» со сметаной	300	8,56	9,51	15,94	184,9
19	Макаронны отварные с маслом	200	7	8,2	43	294
235	Сосиска отварная	200	3,41	4,016	23,680	122,25
15	Сок натуральный	200	9,9	20,8	0,8	230
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	0,54	25,2	129,6
ГОСТ	Фрукты свежие (киви)	100	0,8	0,0	7,5	47,0
	Итого		37,07	21,776	102,323	799,33
	Итого за день		75,26	67,106	190,143	1724,73

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
8 день						
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	15	0,06	12,75	-	111
17	Суп молочный вермишелевый	250	6,25	2,25	56,25	257,5
12	Какао	250	3,61	4,05	24,89	155
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		25,71	25,21	102,89	635,4
Обед						
	Свежий огурец	100	0,6	-	1,8	13,0
8	Суп куриный	300	9,84	10,68	17,04	206,4
14	Плов	200/50	4,9	10,88	22,8	206,9
43	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
ГОСТ	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,8	0,0	7,5	47,0
	Итого		22,82	34,75	87,68	635,7
	Итого за день		48,53	59,96	190,57	1271,1
9 день						
Завтрак						
	Блинчики с начинкой	200	9,4	12,9	55,3	379
11	Каша молочная «Дружба»	250	5,2	3,4	30,8	226,5
2	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		24,3	32,86	131,6	843,9
Обед						
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,7	3	15,2	93
18	Суп -уха	300	9,84	10,68	17,04	190
27	Каша гречневая с маслом	250/100	10,5	10,5	56,25	257,5

№ рецептуры по сборнику	Наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
		11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет	11 – 17 лет
10	Компот из свежих яблок с апельсинами	200	0,28	0,23	29,24	123
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
ГОСТ	Фрукты свежие (банан)	100	0,8	0,0	7,5	96
	Итого		21,52	31,47	88,98	586,4
	Итого за день		45,82	64,33	220,58	1430,3
10 день						
Завтрак						
7	Каша молочная гречневая	250	5,2	3,4	30,8	184
2	Какао	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Груша	100	1,5	--	22,4	91
	Итого	50	17,45	18,81	124,15	586,9
Обед						
6	Салат из св.капусты с луком и раст. маслом	100	1,65	4,99	9,65	88,08
23	Щи из свежей капусты с мясом	300	2,4	5,16	12	105,6
	Гуляш с мясом	50				
428	Рис отварной с маслом	200	7	8,6	47	294
43	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60
ГОСТ	Фрукты свежие (виноград)	100	0,8	0,0	7,5	72,0
	Хлеб ржано-пшеничный	110	7,2	12,96	16,8	86,4
	Итого		18,55	31,71	100,65	634,08
	Итого за день		36	50,52	224,8	1220,98
	ИТОГО за смену ВСЕГО		563,85	573,39	2187,933	15002,04
	ИТОГО за смену соотношение		1	1	4	