

Утверждено
Директор ГБОУ НАО "ОШ п.Нельмин-Нос" _____ М.В.Горбачёва
"17" апреля 2025 года

7-11 лет

десятидневное меню для детей, посещающих лагерь дневного пребывания при ГБОУ НАО "ОШ п.Нельмин-Нос"					
День-1					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7
Молоко	95				
Сахар	6				
Масло сливочное	7				
Соль	1				
Крупа рисовая	15				
Крупа пшено	20				
Вода	56				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Сыр	20	4,6	5,8		72
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5
Какао	10				
Молоко	120				
Сахар	10				
Вода	60				
Йогурт	200	6	6	22	214
Итого:		23,2	30,81	81,11	743,8
ОБЕД					
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23
	-				
Щи из свежей капусты	250	1,76	5,31	7,59	90
Капуста	50				
Картофель	30				
Сметана	5				
Масло сливочное	2				
Соль	0,3				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Полуфабрикат столовый	35				
Вода	106				
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18
Куриное филе	75				
Хлеб пшеничный	7				
Лук репчатый	5				
Чеснок	1				
Масло сливочное	3				
Сухари панировочные	5				
Соль	0,3				
Масло растительное	3				
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8
Картофель	145				
Молоко	30				
Масло сливочное	7				
Соль	0,3				
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87

Сахар	15				
Сухофрукты	15				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:		27,84	31,42	101,54	816,38
День-2					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная	204	20,67	17,4	33,12	387,97
Творог					
Крупа манная					
Яйцо					
Сахар					
Сметана					
Сухари					
Масло сливочное					
Молоко сгущеное					
Мука					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5				
Сыр	20				
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар					
Чай					
Лимон					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
Итого:		29,57	24,18	75,98	660,17
ОБЕД					
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14
-					
Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104
Свекла	40				
Капуста	20				
Картофель	20				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Томатная паста	3				
Сахар	2,5				
Соль	0,3				
Масло сливочное	2				
Сметана	5				
Полуфабрикат столовый	35				
Вода	100				
гуляш	100/20	15,1	9,96	3,01	165,32
мясной п/фабрикат	93				
Томатная паста	1				
Масло сливочное	6				
Соус сметанный с луком	20				
Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8
Крупа гречневая	45				
Масло сливочное	10				
Соль	0,3				
Вода	108				
Компот из ягод	200	0	0	19,96	76
Брусника	20				
Сахар	20				

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:		31,37	26,36	108,33	814,52
День-3					
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
Каша геркулесовая с маслом	200	7,43	11,48	32,05	261,35
Молоко	95				
Сахар	6				
Соль	1				
Масло сливочное	7				
Крупа овсяная "геркулес"	43				
Вода	48				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
Чай	1				
Сахар	15				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Итого:		18,1	24,28	70,54	572,95
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53
Капуста	87				
Морковь	6				
Масло растительное	3				
Лимонная кислота	0,18				
Соль	0,2				
Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Соль	0,3				
Масло растительное	3				
Горох	20				
Зелень	1				
Полуфабрикат столовый	20				
Вода	134				
Биточки запеченные	100	14	14	6	203,85
Фарш олений, говяжий	74				
Хлеб пшеничный	10				
Лук репчатый	8				
Приправа сушеная (специи)	1				
Масло растительное	3				
Масло сливочное	4				
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36
Картофель	180				
Масло сливочное	7				
Соль	0,3				
Сок фруктовый	200	0,6		24,6	104
Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	45

Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
ИТОГО:		29,49	31,09	129,77	951,61
День-4					
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
Омлет из яиц с икрой кабачковой	166/50	12,43	15,89	4,36	209,4
Яйцо	80				
Масло сливочное	5				
Молоко	80				
Соль	1				
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5
Какао	10				
Молоко	120				
Сахар	10				
Вода	60				
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214
Итого:		31,11	41,34	60,44	736,9
ОБЕД:					
Салат из моркови	100	1,21	7,09	6,7	94,55
Морковь	93				
Масло растительное	7				
Свекольник	250	2,33	10,25	11,82	147,52
Свекла	40				
Картофель	30				
Лук репчатый	10				
Морковь	10				
Полуфабрикат столовый	35				
Сметана	10				
Соль	0,3				
Яйцо	5				
Вода	104				
сахар	5				
Треска запеченая в молочном соусе	120	16,82	5,1	3,96	128,9
Треска-филе	100				
Молоко	10				
Масло сливочное	5				
Мука	5				
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
Масло сливочное	7				
соль	0,3				
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				
Лимонная кислота	0,2				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого		33,53	29,69	129,47	921,19

День - 5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51
Молоко	95				
Сахар	7				
Соль	1				
Масло сливочное	6				
Крупа ячневая	35				
Вода	56				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар					
Чай					
Лимон					
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
Итого:		16,42	23,3	54,6	498,11
ОБЕД					
Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	3,8	94,3
Помидоры	50				
Огурцы	50				
Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63
Картофель	75				
Крупа перловая	5				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Огурцы соленые	15				
Сметана	10				
Масло сливочное	2				
Столовый полуфабрикат	35				
Вода	86				
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11
Фарш олений	57				
Масло сливочное	2				
Лук репчатый	2				
Сухари панировочные	4				
Яйцо	1				
Хлеб пшеничный	13				
Вода питьевая	20				
Соль	1				
Перец черный молотый	0				
Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47
Капуста	135				
Лук репчатый	8				
Морковь	8				
Масло сливочное	7				
Томатная паста	2				
Мука	2				
Соль	0,3				
Вода	18				
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87
Шиповник	20				
Сахар	20				
Груша	160	0,64	0,48	15,2	67,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107

Итого:		25,05	20,71	112,48	820,11
День - 6					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Макароны запеченные с яйцом	200	10,72	11,06	25,96	248,35
Макаронные изделия	35				
Яйцо	50				
Молоко	25				
Масло сливочное	5				
Соль	1				
Вода	84				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
Сахар	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Итого:		22,79	25,46	66,8	588,95
ОБЕД					
Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17
Картофель	23				
Свекла	16				
Морковь	10				
Огурцы соленые	19				
Зеленый горошек	15				
Лук репчатый	8				
Масло растительное	10				
Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88
Капуста	20				
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Масло растительное	2				
Сметана	10				
Зеленый горошек	8				
Столовый полуфабрикат	35				
Вода	105				
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18
Куриное филе	75				
Хлеб пшеничный	7				
Лук репчатый	5				
Чеснок	1				
Масло сливочное	3				
Сухари	5				
Соль	0,3				
Масло растительное	3				
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8
Картофель	145				
Молоко	30				
Масло сливочное	7				
Соль	0,3				
Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107

Итого:		29,14	41,38	112,56	955,43
День-7					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6
молоко	95				
сахар	6				
масло сливочное	7				
соль	1				
крупа рисовая	20				
крупа гречневая	24				
вода	47				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар					
Чай					
Лимон					
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118
Итого:		20,65	26,52	79,59	658,2
ОБЕД					
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85
Свекла	95				
Масло растительное	5				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Томатная паста	4				
Соль	1				
Фарш олений, говяжий	45				
мясо оленина п/ф	35				
Масло растительное	5				
Вода	94				
Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198
мясо оленина п/ф	79				
Масло растительное	5				
Лук репчатый	15				
Томатная паста	3,6				
Мука	4				
Соль	0,2				
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
Масло сливочное	7				
соль	0,3				
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87
Сахар	15				
Сухофрукты	15				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:		37,2	35,38	120,91	966,28
День-8					

День-9					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная рисовая	200	5,49	7,57	39,05	247,24
Молоко	95				
Сахар	6				
Масло сливочное	5				
Соль	1				
Крупа рисовая	40				
Вода	53				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2

Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
Сахар	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214
Итого:		23,24	34,47	87,44	751,84
ОБЕД					
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы	100				
Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2
Свекла	40				
Капуста тушеная	20				
Картофель	10				
Фасоль	10				
Морковь	7				
Лук репчатый	7				
Томатная паста	3				
чеснок	1				
Сахар	2				
Лимонная кислота	0,04				
Сметана	5				
Соль	0,5				
Масло сливочное	5				
Столовый полуфабрикат	23				
Яйцо	4				
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11
Фарш олений	57				
Масло сливочное	2				
Лук репчатый	2				
Сухари панировочные	4				
Яйцо	1				
Хлеб пшеничный	13				
Вода питьевая	20				
Соль	0,5				
Перец черный молотый	0				
Каша гречневая	180	5,72	9,74	28,03	225,55
Крупа гречневая	45				
Масло сливочное	10				
Соль	0,3				
Кисель из ягод	200	0,25	0,06	27,12	107,75
Ягоды быстрозамороженные-клубника	30				
Сахар	20				
Крахмал	5				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
ИТОГО:		33,24	27,61	117,39	858,01

День - 10					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2
Крупа пшеничная	30				
Соль	1				
Масло сливочное	7				
Молоко	95				
Сахар	6				
Вода	61				

Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар					
Чай					
Лимон					
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
ИТОГО:		16,43	24,13	53,61	501,8
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53
Капуста	87				
Морковь	6				
Масло рапсовое	3				
Лимонная кислота	0,18				
Соль	0,5				
Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39	92,34
Картофель	50				
Соль	1				
Масло сливочное	3				
Крупа рисовая	7				
Лук репчатый	7				
Морковь	7				
Столовый полуфабрикат	35				
Приправа сухая	1				
Вода питьевая	139				
Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68
Мясо оленины, говядина б/к	75				
Масло сливочное	4				
Морковь	10				
Лук репчатый	5				
Томатная паста	2,4				
Мука	2,6				
Соль	0,5				
Макароны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
Масло сливочное	7				
соль	0,3				
Сок фруктовый	200	0,6	0	24,6	104
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:		30,55	25,82	124,11	863,24