

Утверждаю
 Заведующий МБУЗ "Богородицкая
 Социальная
 Кухня" г. Смоленск
 О.В. Рышанцова

«УТВЕРЖДАЮ»
 Индивидуальный предприниматель
 Корсунова О.Е.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
 ОТ 6 ЛЕТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 10 ЛЕТ ВКЛЮЧИТЕЛЬНО
 НА ИЮНЬ МЕСЯЦ 2025 ГОДА

Номер рецептуры сборника технологических нормативов, год издания	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)					Витамины (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A		
1-й день:															
ЗАВТРАК															
68/Прейскурант	Каша "Дружба" молочная	200/10	5,86	12,04	33,16	264	125,24	152,66	36,32	0,78	0,12	1,22	0,06		
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0		
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0		
	Итого:		7,56	12,69	58,47	374	140,02	189,18	46,08	2,39	0,14	1,32	0,06		
ОБЕД															
221/1981	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146	43,84	109,42	40,30	2,02	0,23	15,25	0,02		
541/1981	Котлета рыбная	75	10,2	7,4	12,69	159	45,5	140,03	25,56	0,89	0,09	0,72	0		

747/1981	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	32,73	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		19,69	18,3	86,05	590	127,32	339,97	98,93	4,54	0,35	16,07	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27,25	30,99	144,52	964	267,34	529,15	145,01	6,93	0,49	17,39	0,11
2-й День:													

ЗАВТРАК

411/1981	Каша вязкая молочная пшенная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	129,12	197,54	53,22	1,42	0,22	1,2	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,38	12,85	57,47	375	134,37	205,78	57,62	2,28	0,22	1,3	0,06

ОБЕД

197/1981	Ци из капусты с картофелем	250/5	1,97	5,32	9,33	94	42,44	49,97	21,12	0,76	0,08	30,89	0,03
632/1981	Гуляш свиной	50/50	16,16	7,02	4,8	150	16,94	178,64	25,66	8,86	0,1	3,12	0,02
257/1994	Каша перловая вязкая	150	3,47	6,45	30,75	183	19,89	81,98	104,87	0,9	0,06	0,01	0,02
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		21,8	18,84	59,89	484	84,52	318,83	156,05	11,38	0,24	34,12	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30,18	31,69	117,36	859	218,89	524,61	213,67	13,66	0,46	35,42	0,13
3-й День:													

ЗАВТРАК

417/1981	Каша манная	200/10	5,96	11,80	31,02	254	133,36	119,02	19,9	0,42	0,08	1,32	0,06
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		7,66	12,45	56,33	364	148,14	155,54	29,66	2,03	0,1	1,42	0,06

ОБЕД

216/1981	Суп крестьянский с крупной пшено	250/5	2,05	5,43	10,64	101	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03
Кулинарный совет КП "Космос"	Плов из курицы	150	41,76	17,73	41,76	347	32,99	200,22	82,43	1,63	0,07	4,66	0,02
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,77	0,35	16,9	55	8,05	43,75	14	0,99	0,15	0,14	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0

	Итого:		46,78	23,56	84,31	560	78,56	302,91	121,2	4,19	0,29	24,91	0,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,44	36,01	140,64	924	226,7	458,45	150,86	6,22	0,39	26,33	0,11
	4-й день:												
ЗАВТРАК													
405/1981	Каша гречневая	200/10	8,73	4,75	33,94	216	131,26	230,35	108,31	3,23	0,24	1,3	0,02
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,0
	Итого:		10,43	5,4	59,25	326	146,04	266,87	118,07	4,84	0,26	1,4	0,02
ОБЕД													
219/1981	Суп картофельный с крупной перловой	250	2,72	4,54	20,54	137	21,02	88,05	26,52	1,02	0,11	16,50	0,02
Кулинарный совет КП «Космос»	Котлета куриная	75	33,69	15,05	24,54	248	18,89	132,63	58,28	1,34	0,06	1,49	0,02
753/1981	Макароны отварные	150	5,48	4,98	34,88	212	40,95	60,06	24,59	0,99	0,12	0	0,03
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		42,09	24,62	94,97	654	86,11	288,98	113,79	4,21	0,29	18,09	0,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,52	30,02	154,22	980	232,15	555,85	231,86	9,05	0,55	19,49	0,09
	5-й день:												
ЗАВТРАК													
417/1981	Каша молочная	200/10	4,98	11,8	32,14	256	129,78	138,4	29,44	0,42	0,06	1,32	0,06
	рисовая												
ГОСТ	Батон нарезной	25	1,5	0,6	10,3	53	9,53	28,28	5,36	0,75	0,02	0	0
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		6,68	12,45	57,45	366	144,56	174,92	39,2	2,03	0,08	1,42	0,06
ОБЕД													
223/1981	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,86	4,56	20,73	139	19,72	67,35	27,02	0,99	0,12	16,50	0,02
157/2003	Ежик мясной	60	12,4	10,6	5,3	207	16,34	95,35	21,88	0,89	0,06	18,52	0,00
744/1981	Каша гречневая распычатая	150	8,75	6,62	43,07	270	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03

Итого:			49,08	27,5	86,92	639	80,78	284,56	121,47	3,95	0,26	20,86	0,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,14	39,59	135,09	960	211,27	445,46	162,19	5,59	0,38	22,18	0,12
8-й день:													
ЗАВТРАК													
411/1981	Каша вязкая молочная пшенная	200/10	8,18	12,8	42,46	318	129,12	197,54	53,22	1,42	0,22	1,2	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
Итого:			8,38	12,85	57,47	375	134,37	205,78	57,62	2,28	0,22	1,3	0,06
ОБЕД													
217/1981	Суп из овощей	250/5	2,02	5,37	11,4	104	30,12	55,1	21,95	0,8	0,08	21,26	0,03
Кулинарный совет КШП "Заторье"	Тефтели свиные	60/50	15,92	17,98	20,87	257	19,74	86,48	42,92	1,14	0,22	2,77	0,04
747/1981	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228	32,73	82,28	28,67	0,77	0,03	0	0,03
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
Итого:			21,95	29,51	85,89	646	87,84	232,1	97,94	3,57	0,33	24,13	0,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			30,33	42,36	143,36	1021	222,21	437,88	155,56	5,85	0,55	25,43	0,16
9-й день:													
ЗАВТРАК													
417/1981	Каша манная	200/10	5,96	11,80	31,02	254	133,36	119,02	19,9	0,42	0,08	1,32	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
Итого:			6,16	11,85	46,03	311	138,61	127,26	24,3	1,28	0,08	1,42	0,06
ОБЕД													
215/1981	Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135	20,97	77,50	31,15	1,18	0,14	24	0,02
Кулинарный совет ГУП «Школьник»	Тефтели куриные	60/50	22,46	12,54	20,06	242	21,18	110,11	47,99	1,10	0,05	2,89	0,02
744/1981	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	6,62	43,07	270	17,24	207,47	138,75	4,67	0,29	0	0,03
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
Итого:			33,95	23,79	98,14	704	64,64	403,32	222,29	7,81	0,48	26,99	0,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,11	35,64	144,17	1015	203,25	530,58	246,59	9,09	0,56	28,41	0,13

10-й День:													
ЗАВТРАК													
411/1981	Каша овсяная	200/10	7,94	14,14	34,36	298	146,96	253,44	69,12	2,00	0,26	1,20	0,06
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		8,14	14,19	49,37	355	152,21	261,68	73,52	2,86	0,26	1,3	0,06
ОБЕД													
216/1981	Суп крестьянский с крупой пшено	250/5	2,05	5,43	10,64	101	32,27	50,70	20,37	0,71	0,07	20,01	0,03
Кулинарный совет КП «Космос»	Капуста тушеная с мясным фаршем	210	12,92	15,33	14,24	292	90,26	165,82	46,18	1,91	0,06	18,69	0,29
1009/1981	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57	5,25	8,24	4,4	0,86	0	0,1	0
	Итого:		15,17	20,81	39,89	450	127,78	224,76	70,95	3,48	0,13	38,8	0,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		23,31	35	89,26	805	279,99	486,44	144,47	6,34	0,39	40,1	0,38