

Утверждаю: Директор МБОУ Гимназия № 2 г. Заозерного _____/Н.В. Мартынова./ 07.05.2025 г.	Утверждаю: Индивидуальный предприниматель <i>Пашкеева</i> /Пашкеева Н.В./ 07.05.2025 г.
--	---



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Лагеря с дневным пребыванием учащихся на базе
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Гимназия № 2 города Заозерного*

**663960 Россия Красноярский край, Рыбинский район г.Заозерный, ул.
Победы 9**

ИНН 245305581367

ОГРН 319246800124515

1-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
104	Гречка на молоке	250	9,93	10,27	43,92	307,72
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,4
ИТОГО			17,7	18,22	122,92	728,96
	ОБЕД					
16	Салат из свеж. огурцов	60	0,72	10,08	3,00	103,6
63	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
209	Котлета	100	11,02	12,45	7,52	186,09
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
ИТОГО			26,03	33,63	129,23	920,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,73	51,85	252,15	1649,35

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

2-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
102	Каша молочная жидкая «Дружба»	250	8,19	10,42	43,87	301,39
366	Сыр порциями	20	5,2	5,2	-	68,8
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ИТОГО			20,46	20,45	90,16	626,84
	ОБЕД					
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	170,98
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
202	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64
ИТОГО			21,72	36,82	128,97	965,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		67,51	75,63	199,27	1745,52

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

3-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
144	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15
365	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
ГП	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО			12,85	18,44	90,1	580,77
	ОБЕД					
	Кукуруза	60	1,72	0,36	5,94	34,68
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
210	Курица в соусе с томат.	120	34,5	41,62	5,44	534,29
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
280	Компот из ягод сушеных	200	0,33	-	22,66	91,98
ИТОГО			47,05	55,18	109,11	1118,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,9	73,62	199,21	1699,45

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

4-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
124	Макароны, запеченные с сыром	100/3	3,4	5,3	18,7	146
365	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ГП	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,4
ИТОГО			9,87	21,57	62,97	495,65
	ОБЕД					
16	Салат из свеж. огурцов	60	0,72	10,08	3,00	103,6
56	Суп лапша домашняя	250	3,98	5,65	24,66	195,1
219	Гречка рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	351,74
209	Шницель	100	11,02	12,45	7,52	186,09
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
ИТОГО			33,26	36,85	131,28	1017,53
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,13	58,42	194,32	1513,18

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

5-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
112	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,87	283,95
366	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	109,2
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			17,83	18,64	84,21	571,79
	ОБЕД					
11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
174	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
ИТОГО			47,11	68,93	114,57	1257,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		64,94	87,57	198,78	1829,69

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

6-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
114	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,4	8,28	40,77	262,67
381	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,20	32,90	176,30
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4
298	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
ИТОГО			15,19	17,31	119,96	695,62
	ОБЕД					
229	Горошек зеленый конс.	60	3,13	3,29	6,99	77,88
72	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
192	Печень по- строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
280	Компот из ягод сушеных	200	0,33	-	22,66	91,98
ИТОГО			41,56	49,86	117,09	1083,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,75	67,17	237,05	1779,05

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

7-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
	ЗАВТРАК					
53	Суп молочный с мак.изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ГП	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ИТОГО			14,67	15,52	102,3	604,94
	ОБЕД					
232	Икра кабачковая	60	2,73	10,45	14,72	157,30
42	Рассольник «Ленинградский»	250/10	5,03	11,30	32,38	149,60
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46
209	Биточки	100	11,02	12,45	7,52	186,09
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,04	145
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
ИТОГО			30,6	42,49	159,65	1033,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		45,27	58,01	261,95	1638,18

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

8-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
112	Каша пшенная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,87	283,95
366	Сыр порциями	20	6,96	8,85	-	109,2
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Кондитерское изделие	20	0,78	6,12	12,5	108,4
270	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71
ИТОГО			22,94	29,5	106,5	785,26
	ОБЕД					
26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08
48	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,75	6,82	19,01	175,1
291	Плов из птицы	220	43,78	27,06	42,02	598,4
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,04	145
294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
ИТОГО			58,34	40,18	111,7	1050,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		81,28	69,68	218,2	1835,4

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

9-Й ДЕНЬ

№ рец.	Наименование блюд	Масса,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг цен-ь. (ккал)
124	Макароны, запеченные с сыром	100/3	3,4	5,3	18,7	146
365	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66
ГП	Батон	30	2,8	0,4	18,4	88,0
ГП	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			7,22	13,1	56,74	386,64
	ОБЕД					
11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
174	Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,04	145
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00
ИТОГО			23,49	34,17	90,63	765,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		30,71	47,27	147,37	1151,7

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

10-Й ДЕНЬ

	ЗАВТРАК					
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
139	Яйца вар.	40	5,08	4,60	0,28	62,80
ГП	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
ГП	Кондитерское изделие	20	1,48	1,88	14,62	81,4
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
ИТОГО			11,53	12,17	57,55	387,92
	ОБЕД					
16	Салат из свеж. огурцов	100	0,72	10,08	3,00	103,6
63	Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
ГП	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300,24
202	Тефтели	100	9,16	13,53	9,44	196,14
ГП	Хлеб пшен/ржан	30/30	3,9	1,23	30,4	145
274	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
ИТОГО			22,67	39,45	136,56	985,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		34,2	51,62	194,11	1373,12

При приготовлении пищи используется йодированная соль.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания.

ИТОГО СРЕДНЯЯ ПИЩЕВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ В ДЕНЬ			52,75	64,09	210,25	1621,47
---	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------