

Согласовано:

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования «Дом детского
творчества» г.Нолинска Кировской области
Директор Пислегина Л.А.


14.04.2025

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»
Машкина Т.В.


14.04.2025

Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте с 12-17 лет
в период летних оздоровительных лагерей
МКУДО «ДДТ» Нолинского района
по адресу г.Нолинск ул. Первомайская -26, кафе «Кругозор»

Утверждаю

Машкина Т.В.

МЕНЮ

12-17 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
каша рисовая с маслом 250/20	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ 250/20	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 250/10	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 250	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	каша рисовая с маслом 250/20	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 250	КАША ОВСЯНАЯ 250	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 250
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 200	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 20	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	ЯБЛОКО 100	КАКАО С МОЛОКОМ 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЧАЙ С САХАРОМ 200
ЯБЛОКО 100	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С повидлом 75	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ 75	ЯБЛОКО 100	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 75
	ЯБЛОКО 100		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЯБЛОКО 100				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	
								ЯБЛОКО 100	
Обед									
САЛАТ ВЕСЕННИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ВЕСЕННИЙ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 100
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 250	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 250/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ 250/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 250/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 250/15	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ со сметаной 250/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	РИС ОТВАРНОЙ 200	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 250	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	РИС ОТВАРНОЙ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 180	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 180	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 240
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	Гуляш из филе куриного 50/50	Котлета рубленая из минтая 100	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/30	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 100	Котлета рубленая из минтая 100	Гуляш из филе куриного 50/50	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 60/30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 200
СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С" 180	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	СОУС ТОМАТНЫЙ №364 50	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок 180	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	508,7	630,4	2217,2	16683,6	5,9	495,2	17,8	134,9	3481,5	1955,6	6386,1	125,2
Среднее значение за период	50,87	63,04	221,72	1668,36	0,59	49,5	1,78	13,49	348,15	195,56	638,61	12,52
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,20	34,01	53,79									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-17 лет	587	907