

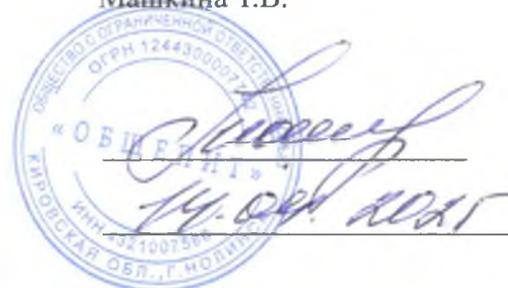
Согласовано:

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.



Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте с 7-11 лет
в период летних оздоровительных лагерей
МКУДО «ДДТ» Нолинского района
по адресу г.Нолинск ул. Первомайская -26, кафе «Кругозор»

МЕНЮ

7-11лет

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 200/15	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ 250/15	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200/5	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ 200	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	каша рисовая с маслом 200/15	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 220	КАША ОВСЯНАЯ 200	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 200
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ 70	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	КАКАО С МОЛОКОМ 180	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	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		ЯБЛОКО 100	ЯБЛОКО 100				ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 200/10	
								ЯБЛОКО 100	
Обед									
САЛАТ ВЕСЕННИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ВЕСЕННИЙ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/15	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ со сметаной 200/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СМЕТАНОЙ 200/15	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ 200/15	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 200/15	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ со сметаной 200/15	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	ЖАРКОЕ ПО- ДОМАШНЕМУ 240	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РИС ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 150	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 220
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" 180
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 180	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 РЖАНОЙ 30			ХЛЕБ РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25			

У "Общепит"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	453,1	524,2	1952,7	14455,1	4,6	407,8	17,1	107,4	2920,3	1528,6	5349,5	106,8
Среднее значение за период	45,31	52,42	195,27	1445,51	0,46	40,8	1,71	10,74	292,03	152,86	534,95	10,68
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,54	32,64	54,82									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11лет	538	770