

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____

В.В. Шленчак

Приказ № 27 от 21.02.2025 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 15 ДНЕЙ

**ДЛЯ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ профильном лагере с дневным
пребыванием детей спортивной направленности «ПОИСК»**

**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Ямникская средняя школа»**

Демянского района Новгородской области

меню для лагеря
возрастная категория от 7 – 11 лет
1- день

Завтрак	вес блюда	Пищевые вещества			энергет ценност	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	10.31	10.00	39.70	239.70	469
Сыр порциями	20	4.64	2.65	0.00	72.80	42
Масло сливочное	20	0,00	6.40	0,40	150,0	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	29,65	97.50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15.50	28.00	943
Итого за завтрак:	470гр	19.25	19.75	85.25	588.0	

Обед	вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из св огурцов	100	0.86	5.21	2.61	79.80	13
Суп гороховый на бульоне из куры	200	4.99	4.22	13.06	218.91	206
Биточки мясные	100	4.99	4.22	13.06	218.91	608
Пюре картофельное	150	3.06	4.80	60.45	197.25	694
Фруктовый сок	180	2.8	0,2	24,08	52.99	
Хлеб ржано- пшеничный	30	3,96	0,72	2.90	52.30	
Итого за обед:	740гр	27.77	28.50	118.80	830.00	
Итого за день:	1.240	47.02	48.25	201.05	1.418	

2- день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша рисовая молочная	210	7.74	4.07	28.46	147.00	168
Сыр порциями	20	4.64	2.65	0.00	115,60	42
Масло сливочное	20	0,0	6.40	0,20	150,00	41
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	29,65	97,50	
Какао с молоком	200	3.52	5.72	25.49	119,82	959
Итого за завтрак:	500	20.0	19.54	83.80	629.00	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеж помидор	100	0,6	0,1	2,3	67.30	14
Борщ с мясом куры и со смет	200	1.9	5.7	1.3	182.00	170
Котлета мясная	100	15.55	14.55	15.70	209.75	608
Греча отварная	180	9.94	7.48	60.65	257.53	679
Хлеб ржано- пшеничный	30	0,10	0,00	15.00	52.30	
Компот из сухофруктов	200	0,20	0,20	32,30	94.20	868
Итого за обед :	790	28.30	27.98	127.25	863.08	
Итого за день:	1.290	48.30	47.52	211.05	1.492.08	

3- день

ЗАВТРАК	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
Оладьи со сгущ молоком	220/20	13.65	10.70	57.50	226.48	468
Кофейный напиток с молоком	200	1.40	2.00	22.40	116, 02	951
Масло сливочное	20	0,0	6.40	0,20	150,0	41
Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	
Итого за завтрак :	510	19.15	19.80	80.75	590.00	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежей капусты	60	0.85	3.05-	5.19	51.40	42
Суп картофель с макарониз на мясокост бульоне	200	2.15	2.27	25.52	83.80	208
Гуляш из отварного мяса в том соусе	100/75	18.91	18.52	17.55	203.00	591
Рис отварной	150	5.74	5.11	36.99	224.42	679
Сок фруктовый	200	0,20	0,00	32.60	132.00	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за обед:	740	27.95	28.95	118.00	746.92	
Итого за день:	1.250	46.40	48.75	198.75	1336.92	

4 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Макароны, запеченные с сыром	200/10	10.70	11.27	45.96	221.30	421
Масло сливочное	20	0,0	6.40	0,20	150.0	41
Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	8,65	97,50	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Итого за завтрак:	470	19.92	20.04	87.94	614.00	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежих огурцов	60	0.85	3.05	5.19	61.54	42
Свекольник с мясом куры и со сметаной	200	1.45	3.93	10.02	182.00	34
Тефтели мясные в том соусе	80/80	11.78	12.91	34.90	293.00	286
Греча отварная	150	5,70	2,75	43.00	114,10	679
Сок фруктовый	180	0,32	0,2	24,08	96,60	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0.00	0,15	52.30	
Итого за обед:	780	20.20	29.82	117.34	799.44	
Итого за день:	1.300	40.12	49.86	205.28	1413.44	

5 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сырники из творога со сг молоком	160/40	12.95	10.84	88.30	201.20	763
Сыр порциями	20	2.28	2.65	0.00	137,60	42
Масло сливочное	20	0,0	6.40	6.20	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,9	8.75	99,50	
Чай с сахаром	200	0.15	0.00	15.00	28.00	943
Итого за завтрак:	500	19.43	20.79	118.25	616.30	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из св огурцов и помид	60	0.59	3.69	2.24	44.52	15
Рассольник с мясом куры	200	2.78	4.09	13,27	134.60	197
Шницель мясной	100	15.55	14.55	15.70	296.75	608
Пюре картофельное	150	5.48	4.80	55.45	175.25	694
Сок фруктовый	180	1,3	0.00	30,50	127.00	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0.00	0,15	52.30	
Итого за обед:	720	25.80	27.13	117.31	830.42	
Итого за день:	1.220	45.23	47.92	235.56	1446.72	

6 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша дружба молочная с изюмом	200/5	10.44	11.11	51.30	107.00	177
Сыр порциями	20	2.28	2.65	0.00	87.60	42
Масло сливочное	20	0,00	4.10	8.75	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	99,50	
Кофейный напиток на молоке	200	2.40	2.00	22.82	116.00	951
Итого за завтрак	500	19.22	20.96	83.52	560.01	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Суп рыбный со сметаной	200/10	6.89	10.63	14.06	133.80	87
Ленивые голубцы с мясом и со сметаной	200/20	19.84	15,97	81.79	529.70	92
Компот из свеж яблок	200	0,20	0.20	22.30	110.00	859
Хлеб ржано- пшеничный	40	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за обед:	700	27.03	26.80	118.30	825.70	
Итого за день:	1200	46.26	47.76	201.82	1385.71	

7 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Макароны, запеченные с сыром	200/10	10.70	11.27	45.96	221.30	421
Масло сливочное	20	0,0	4.10	8.75	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	99,50	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
Итого за завтрак:	490	18.32	19.79	80.85	616.00	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из св огурцов	60	0,46	3.65	1,43	4.38	13
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	6.83	4.56	35.49	260.80	209
Котлеты мясные из птицы в молочном соусе	100	15.13	14.83	31.76	245.00	281
Рис отварной	150	5.74	5.11	36.99	224.42	679
Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	868
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за завтрак	770	26.23	28.80	118.12	821.38	
Итого за день:	1260	44.55	48.59	198.97	1437.38	

8 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша гречневая молочная	200/10	8.10	14,84	61.02	290.94	679
Сыр порциями	20	6,28	2.65	0.00	87.60	42
Масло сливочное	20	0,00	4.10	8.75	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	99,50	
Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	951
Итого за завтрак:	510	19.04	19.88	85.75	744.04	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из помидор и огурцов	60	0,59	3.69	2,24	44.52	15
Борщ с мясом куры и со сметаной	200	3.45	3.93	37.41	199.00	170
Котлета мясная	100	15.55	14.55	15.70	228.75	608
Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.73	202.14	688
Сок фруктовый	200	0,32	0,20	24,08	96,60	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0.00	0,15	52.30	
Итого за обед:	770	26.63	27.79	111.31	823.31	
Итого за день:	1360	45.67	47.67	196.88	1567.88	

9 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша пшениная	200	8.80	12,84	59.02	250.94	679
Сыр порциями	20	6,28	2.65	0.00	87.60	42
Масло сливочное	20	0,00	4.10	8.75	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	99.50	
Чай с сахаром	200	0,20	0.00	14.00	28.00	943
Итого за завтрак:	500	19.38	20.29	82.42	616.04	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из кр свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
Суп картофельный с макаронными изд с мясом куры	200	2.15	2.27	60.71	183.80	208
Жаркое по домашнему с мясом	80/160	23.76	21.47	21.95	355.00	436
Компот из сухофруктов	200	0.04	0.00	24.76	94.20	868
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за обед:	730	27.01	27.43	115.33	788.24	
Итого за завтрак:	1.230	46.39	47.72	197.75	1404.28	

10..день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Сырники творож со сг молоком	160/40	12.68	12.67	43.40	224.00	463
Масло сливочное	20	0,00	4.10	8.75	150,00	21
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	99,50	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Итого за завтрак:	480	20.30	21.19	78.29	618.70	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из белокоч капусты с морков	60	0,85	3.05	5.19	51.54	42
Суп гороховый на мясном бульоне	200	4.39	4.22	13.06	197.80	206
Котлета рыбная	100	14.99	13.98	9.59	183.75	255
Пюре картофельное	150	3.26	4.80	61.25	197.25	694
Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22,30	110,0	859
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за обед:	740	25.59	26.26	111.54	792.64	
Итого за день:	1220	45.89	47.45	189.83	1411.34	

11 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Оладьи с повидлом (джемом)	220/20	8.21	10.70	59.55	177.48	468
Кофейный напиток на молоке	200	1.40	2.00	22.40	116.00	951
Масло сливочное	20	0,00	4.10	0,20	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,70	0,65	97,50	
Сыр твердый	20	6.28	2.65	0.00	87.60	42
Итого за завтрак:	520	19.99	20.15	82.80	628.58	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из помидор свежих	60	0.68	3.71	2.83	47.46	14
Суп крестьянский с мясом куры	200	4.79	6.03	12.42	193.43	201
Тефтели из мясные в том соусе	80/80	11.78	12.91	64.90	223.00	286
Изделия макаронные отварные	150	8.52	4.52	26.45	168.45	688
Фруктовый сок	200	0,32	0.20	24.08	96.86	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,15	52.30	
Итого за обед:	760	26.19	27.37	130.45	781.50	
Итого за день:	1280	46.18	47.52	213.25	1410.08	

12 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Макароны, запеч с сыром, со сметаной	200/10	10.70	11.27	57.66	223.30	421
Масло сливочное	20	0,00	4.10	0,20	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	97,50	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Итого за завтрак	490	18.32	19.79	84.00	616.00	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из соленых огурцов с луком	60	0.52	3.07	1.57	35.88	17
Суп с мясными фрикадельками	200/20	5.83	6.56	74.59	258,32	29
Ленивые голубцы со сметаной	200./20	22.13	17.40	9.86	345.00	92
Компот из сухофруктов	200	0,04	0.00	24.76	94.20	868
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,17	52.30	
Итого за обед:	710	28.68	27.03	110.95	794.70	
Итого за день:	1200	47.00	46.82	194.95	1410.70	

13 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша манная молочная	200	9.24	9.40	68.15	209.64	390
Сыр порциями	20	5.64	5.90	0.00	72.80	42
Масло сливочное	20	0,00	4.10	0,20	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	97,50	
Чай с сахаром	200	0,20	0.00	14.00	28.00	943
Итого за завтрак:	500	19.18	20.10	83.00	557.97	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3.69	2.24	44.52	15
Щи из св капусты с мясом куры	200	1.40	13.61	6.79	197.80	187
Котлета рыбная	100	14.30	4.70	29.59	193.75	255
Пюре картофельное	150	8,56	4.80	47.67	187.25	694
Сок фруктовый	200	0,32	0.20	24.08	96.86	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0.00	0.17	52.30	
Итого за обед:	740	25.27	27.00	110.54	782.48	
Итого за день:	1240	44.45	47.10	193.54	1340.45	

14 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Каша рисовая молочная	200	6.38	5.68	56.10	149.36	168
Сыр порциями	20	4.64	4.90	0.00	72.80	42
Масло сливочное	20	0,00	4.10	0,20	150,00	41
Хлеб пшеничный	60	4,10	0,70	0,65	97,50	
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	959
Итого за завтрак:	500	18.64	19.10	82.44	614.86	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат из свеклы	60	0,86	3.65	5.02	56.34	33
Рассольник на курином бульоне	200	1.68	4.09	13.27	196.60	197
Гуляш из мяса	100	13.70	14.52	23.40	293.00	591
Макаронные изд отварные	150	9.52	4.52	46.45	168.45	688
Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,20	22.30	110.00	859
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,17	52.30	
Итого за обед:	740	26.06	26.98	111.61	876.69	
Итого за завтрак:	1240	44.70	46.08	194.05	1491.55	

15 день

Завтрак	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	10.31	10.00	39.70	239.70	469
Сыр порциями	20	4.64	2.65	0.00	72.80	42
Масло сливочное	20	0,00	6.40	0,40	150,0	41
Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	29,65	97.50	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15.50	28.00	943
Итого за завтрак:	500гр	19.25	19.75	85.25	588.0	

Обед	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
Салат со свеж огурцов и помидоров	60	0,59	3.69	2,24	44.52	15
Суп с мясными фрикадельками	200	5.83	4.56	16.99	118.80	209
Котлета мясная	100	14.55	11.55	15.70	283.00	608
Греча отварная рассыпчатая	150	5.46	5.61	52.84	230.45	679
Сок фруктовый	200	0,50	0.00	24.08	96.86	
Хлеб ржано- пшеничный	30	0.10	0,00	0,17	52.30	
Итого за обед:	740	27.03	26.41	112.02	825.93	
Итого за день:	1240	45.67	45.51	194.46	1413.93	