

День первый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Каша молочная манная	300	5,84	9,75	29,9	236,20		262
Вторые блюда: - хлеб пшеничный - сыр - масло сливочное	100 20 10	10,3 4,6 0,08	1,8 5,8 7,2	63,6 - 0,18	321 72 66		
Напитки: - чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		628
О Б Е Д							
Суп: борщ с мясом.	400/10	1,54	5,07	7,04	83,33	0.8	110
Вторые блюда: - Рожки отварные; - подлив с мясом;	150/5 60/140	4,7 18,56	4,59 20,72	30,62 5,77	182,95 283,79		282 370
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки: - компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4.2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты	200					15	

День второй

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
- суп молочный с вермишелью,	300	5,58	6,12	19,73	156,08		161
- хлеб пшеничный - сыр - масло сливочное	150 20 10	10,3 4,6 0,08	1,8 5,8 7,2	63,6 - 0,18	321 72 66		
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	55		628
О Б Е Д							
Суп: суп гороховый с курицей	400	8,92	4,16	27,35	187,6		101
Вторые блюда: - рис отварной с маслом, - колбаса отварная-соус	200 150	7,56 18	1,17 16,5	92,43 15	432,9 320		465 364(Д) 640
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки: - компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4.2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты шок. батончик	200 75					40.0	

День третий

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
-каша молочная пшеничная	300	7,44	8,07	35,28	243,92		262
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
напитки						3,6	628
-чай с лимоном	200	0,07	0,01-	15,31	61,62		
О Б Е Д							
Суп: Рассольник с мясом,	400/10	1,8	4,80	8,90	82,60	8,0	129
Вторые блюда:							
-макароны отварные,	150/5	5	4	40	208		282
»-подлив с печенью,	75/75	19,7	10,12	3,8	108,76		383(д)
- салат с огурцом капустой	100/50	0,86				15,0	27
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
-вафли	40	2,6	4,5	27,9	4	0,8	
-йогурт	1/125						

День четвертый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Суп с фрикадельками ,	400	7,44	5,85	14,33	139,73		135
Вторые блюда:							
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Напитки:							
- кофейный напиток	200	0,08	1,4	20,5	111		
О Б Е Д							
Супы:							
-суп приморский с мясом	400/40	17	17	24	319	0,38	154
Вторые блюда:							
- каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81		441
- сарделька отварная,	150	9,5	27,8	1,7	290		364
- соус							640
- свежий огурец	50	0,36	5,04	1,50	51,80		
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		588
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		
П О Л Д Н И К							
-фрукты яблоко	200	-	-	-	-	15,0	
- сок	200	-	-	-	-		

День пятый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Каша молочная (геркулесовая) - яйцо отварное,	300	6,33	8,90	25,49	207,38		262 575
- хлеб - сыр - масло сливочное	150 20 10	10,3 4,6 0,08	1,8 5,8 7,2	63,6 - 0,18	321 72 66		
Напитки Какао.	200	3,77	3,93	25,95	153,92		642
О Б Е Д							
Суп: Свекольник с мясом (свинина)	400/10	1,54	5,07	9,86	83,33		
Вторые блюда: - Ленивые голубцы с фаршем - салат помидоры с огурцом	300 50/50	13,12 0,8	13,38 0,6	41 5,2 2,9	212,42 18		475 108
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки. Компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		588
П О Л Д Н И К							
- пряник, сок канфеты	40 200 40	0,8 0,2	-	22,14 44,05	100 180,5	- 10,0	

День шестой

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
- суп сайровый с рисом,	300	4,26	2,82	9,18	81,38		
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
напитки							
-чай с лимоном с сахаром,	200	0,07	0,01	15,31	61,62		628
О Б Е Д							
Суп:							
Борщ с мясом (свинина)	400/10	1,54	5,07	8,04	83,33	3,8	110
Вторые блюда:							
- гороховое пюре	150	14,95	4,04	33,02	201,24		564
- гуляш с мяса	100/8	15,5	81	5,9	158		370
- помидор	50	0,50	5,08	2,30	56,96		
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19		588
П О Л Д Н И К							
-Фрукты, Сок	200	-	-			-30,0	

День седьмой

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Каша манная молочная	300	5,84	9,75	29,9	236,20		262
Вторые блюда:							
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Напитки:							
- кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
О Б Е Д							
Суп:	200						
-суп гороховый с мясом (свинина)		8,92	4,16	27,35	187,6		101
Вторые блюда:							
- макаронны отварные,	150/5	5	4	40	208		282
- котлета,	100/8	15,5	81	5,9	158		460
- соус							640
-свежий помидор и огурец	50/50	0,8	0,6	2,9	18		101
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот из свежих яблок	200	0,14	-	26,1	104		588
П О Л Д Н И К							
-Печенье;	200						629
-конфеты							

День восьмой

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
-Яйцо отварное, - сарделька отварная,	1 150	9,5	27,8	1,7	290		575 590
Вторые блюда: - хлеб пшеничный - сыр - масло сливочное	150 20 10	10,3 4,6 0,08	1,8 5,8 7,2	63,6 - 0,18	321 72 66		
Напитки: - какао	200	3,4	3,4	23,1	136		642
О Б Е Д							
Супы: -Рассольник с мясом	400/10	1,80	4,80	8,90	82,60	8,0	129
Вторые блюда: -каша пшеничная - гуляш с мяса птицы - огурец свежий	150 100,8 100	8,1 15,5 0,8	6,3 81 0,6	38,7 5,9 2,9	243 158 18		441 370
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки: - компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
-йогурт; -печенье	1/125 60						

День девятый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Суп – лапша по домашнему (С МЯСОМ ПТИЦЫ)	300	3,00	2,63	13,47	89,55		151,703
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
напитки							
-кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		637
О Б Е Д							
Суп: суп харчо с мясом	400,40	1,55	4,87	10,12	92,88		154
Вторые блюда:							
- рис отварной	200	7,56	1,17	92,43	432,9		465
-рыба тушеная с овощами	140	14,25	8,03	5,75	105,77		
-салат из капусты с огурцами	100	1,02	9,07			0,8	27
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот с сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		
П О Л Д Н И К							
Сок печенье	200 40					10,0	629

,1

День десятый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Вит .С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Каша рисовая молочная	300	4,94	196,06	18,62	148,54		262
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
напитки	200	0,12	-	12,04	48,64		628
-чай с сахаром							
- булочка	100	8,1	3,1	52,6	275		
О Б Е Д							
Суп: Суп по приморски с мясом	400/10	17	17	24	319	0,38	154
Вторые блюда:							
- Плов из мяса (птицы)	150	21,08	22,55	45,68	277,09		449(П)
рис	50\200	0,86	10,12	3,80	108,76		27
- салат огурец и помидор	0,50	0,45	5,06	1,9	54,38	11,5	
Хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	63,6	321		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	4,2	588
П О Л Д Н И К							
-печенье		60					
- сок		200				15,0	

Согласовано:
Начальник ТО Управления Федеральной
службы по надзору в сфере защиты прав
Потребителей и благополучия человека
По Приморскому краю в г. Лесозаводске
_____ И.Г. Дзизенко
«_____» _____ 2022г

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»
_____ Чужаков М.С.
«_____» _____ 2022г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
лагеря с дневным пребыванием
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
на базе МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот»
п. Кировский Кировского района»
от 11 до 15 лет



п. Кировский 2022г.