

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 с манкой | 200 | 5,84 | 9,75 | 29,9 | 236,20 | | 262 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 70 | 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 сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Борщ с мясом | 200/5 | 1,54 | 5,07 | 7,04 | 83,33 | 0,8 | 110 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - рожки отварные, | 150/5 | 4,7 | 4,59 | 30,62 | 182,95 | | 282 |
| -подлив с мясом | 60/140 | 18,56 | 20,72 | 5,77 | 283,79 | | 370 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 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 | | | | | 15,0 | |

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, | 200 | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | | 161 |
| - хлеб пшеничный | 100 | 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 сахаром | 200 | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: суп гороховый с курицей | 200 | 8,92 | 4,16 | 27,35 | 187,6 | | 101 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - рис отварной | 150 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| -колбаса ОТВАРНАЯ | 150 | 18 | 16,5 | 15 | 320 | | 364(Д) |
| -соус | | | | | | | 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, шоколадный батончик | 200 75 | | | | | | |

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 | 200 | 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 -чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01- | 15,31 | 61,62 | 3,6 | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Рассольник с мясом | 200/5 | 1,8 | 4,80 | 8,90 | 82,60 | 8,0 | 129 |
| Вторые блюда: - макароны отварные | 150/5 75/75 | 5 19,7 | 4 14,4 | 40 5,2 | 208 108,76 | | 282 383(Д) |
| - подлив с печени и капустой | 100 | 0,86 | 10,12 | 3,8 | | 0,8 | 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, йогурт | 40 1/125 | | | | | | |

День четвёртый

| 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 | 200/25 | 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 с сухими сливками | 200 | 0,08 | 1,4 | 20,5 | 111 | | 637 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: | | | | | | | |
| -суп приморский со свининой | 200 | 1,55 | 4,87 | 10,12 | 92,88 | 0,38 | 154 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - каша гречневая | 150 | 8,1 | 6,3 | 38,7 | 243 | | 441 |
| -сарделька отварная | 100 | 9,5 | 27,8 | 1,7 | 290 | | 364 |
| - соус | | | | | | | |
| - свежий огурец | 50 | 0,36 | 5,04 | 1,50 | 51,80 | 0,15 | 640 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 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 | | | | | 30,0 | |
| 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) | 200/5 | 6,33 | 8,90 | 25,49 | 207,38 | | 262 |
| - яйцо отварное | 1 | - | - | - | - | | 575 |
| - хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| - сыр | 20 | 4,6 | 5,8 | - | 72 | | |
| - масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,2 | 0,18 | 66 | | |
| Какао | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | | 642 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп Свекольник с мясом | 200/8 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 0,38 | 261 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - Ленивые голубцы с фаршем | 200 | 13,12 | 13,38 | 9,86 | 212,42 | | |
| -салат помидоры огурцы | 50/50 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | 0,8 | 108 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 28,9 | 118 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -фрукты(яблоко), сок | 200 | - | - | - | - | 15,0 | |
| | 200 | | | | | | |

День шестой

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № рецептуры |
|--|-------------------------|---------------------------------|------|--------------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углевод ы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| - Суп сайровый с рисом | 200 | 4,26 | 2,82 | 9,18 | 81,38 | | 308 |
| - хлеб пшеничный | 100 | 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 сахаром лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | | 628 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: - борщ с мясом (птицы) | 200 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 3,8 | 110 |
| Вторые блюда: - гороховое пюре | 150 | 3,4 | 46 | 33,6 | 184 | | 564 |
| - гуляш с мяса птицы | 100/8 | 15,5 | 81 | 5,9 | 158 | | 370 |
| - помидор свежий | 50 | 0,50 | 5,08 | 2,03 | 56,96 | 24,0 | |
| Хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| Напитки: - компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | - | 26,1 | 104 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| -Сок | 200 | | - | | | 10,0 | |
| - фрукты | 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 | 200 | 5,84 | 9,75 | 29,75 | 236,20 | | 262 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 100 | 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 гороховый с (мясом свинина) | 200 | 8,92 | 4,16 | 27,35 | 187,6 | | 101 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| - макароны | 150/5 | 5 | 4 | 40 | 208 | | 282 |
| отварные | 100/8 | 15,5 | 81 | 5,9 | 158 | | 460 |
| -котлета | | | | | | | 640 |
| - соус | 50/50 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | |
| - огурец свежий и помидор. | | | | | | 24,0 | 108(Д) |
| Хлеб пшеничный | 100 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот из свежих яблок | 200 | 0,14 | - | 26,1 | 104 | 8,0 | 588, |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| Печенье .конфеты | 200 | | | | | | |

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 | 1 | | | | | | 575 |
| - сарделька отварная | 100 | 9,5 | 27,8 | 1,7 | 290 | | 590 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - хлеб пшеничный | 100 | 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: | | | | | | | |
| - какао | 200 | 3,4 | 3,4 | 23,1 | 136 | | 642 |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Супы: - рассольник с мясом (птицы) | 200 | 1,80 | 4,80 | 8,90 | 82,60 | 8,0 | 129 |
| - | | | | | | | |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - каша пшеничная | 150 | 8,1 | 6,3 | 38,7 | 243 | | 441 |
| - гуляш с мяса | 100/8 | 15,5 | 81 | 5,9 | 158 | | 370 |
| - огурец свежий | 100 | 0,8 | 0,6 | 2,9 | 18 | | 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 | | | | | | | |
| -йогурт | 1/125 | | | | | | |
| - печенье | 40 | | | | | | |

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 (птицей) | 200 | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | | 151,703 |
| - хлеб пшеничный | 100 | 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 | 200 | 1,55 | 4,87 | 10,12 | 92,88 | 0,38/ | 154 |
| рис отварной | 150 | 7,56 | 1,17 | 92,43 | 432,9 | | 465 |
| рыба тушенная с овощами | 140 | 14,25 | 8,03 | 5,75 | 105,77 | | 302 |
| овощная нарезка | 100 | 1,02 | 9,07 | | | 0,8 | 27 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 10,3 | 1,8 | 63,6 | 321 | | |
| Напитки: | | | | | | | |
| - компот с сухофруктов | 200 | 0,2 | - | 28,9 | 118 | 4,2 | 588 |
| П О Л Д Н И К | | | | | | | |
| груша | 200 | | | | | 30,0 | |
| сок | 200 | | | | | | |

День десятый

| Наименование блюда | Выход готовой продукции | Содержание органических веществ | | | Калорийность | Витамин С. | № Рецептуры |
|---|-------------------------|---------------------------------|-------|----------|--------------|------------|-------------|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| З А В Т Р А К | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 200 | 4,94 | 19,06 | 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 | | | | | | | |
| - чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | | 628 |
| - булочка | 100 | 8,1 | 3,1 | 52,6 | 275 | | |
| О Б Е Д | | | | | | | |
| Суп: Суп приморский с мясом птицы | 200/8 | 1,54 | 5,07 | 8,04 | 83,33 | 0,38 | 261 |
| Вторые блюда: | | | | | | | |
| - Плов с мясом птицы | 150 | 21,08 | 22,55 | 45,68 | 277,09 | | 449(П) |
| - салат (огурец помидор) | 50\50 | 0,86 | 10,12 | 3,80 | 108,76 | 11,5 | |
| 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 | | | | | | | |
| Сок | 200 | - | - | - | - | 10,0 | 629 |
| печенье | 40 | 2,96 | 4,0 | 30,48 | 162,40 | | |

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 детей
«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»
на базе МБОУ ДО «ДЮСШ«Патриот»
п. Кировский Кировского района»
от 6,5 до 10 лет



п. Кировский 2022 г.