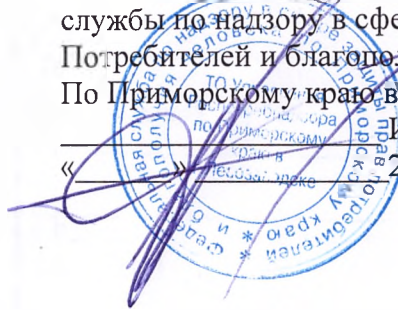


Согласовано:

Начальник ТО Управления Федеральной  
службы по надзору в сфере защиты прав  
Потребителей и благополучия человека  
По Приморскому краю, в г. Лесозаводске

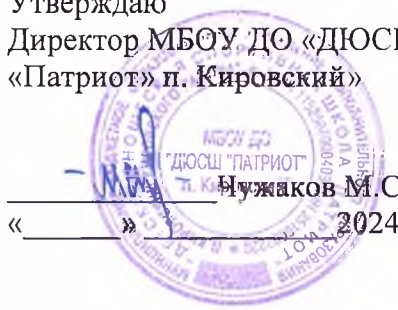
И.Г. Дзизенко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г



Утверждаю

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Нужаков М.С.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.



## **14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

лагеря с дневным пребыванием

**«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»**

на базе МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот»

п. Кировский Кировского района»

от 12. и старше



п. Кировский 2024г.

**День первый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамины С.	№ рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Омлет натуральный	250	5,84	9,75	29,9	226,20		262
<b>Вторые блюда:</b>							
- хлеб пшеничный	50	5,3	1,8	46,88	230,49		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>Напитки:</b>							
- чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		628
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: борщ с мясом.	250/5	1,54	5,07	7,04	83,33	0 . 8	110
<b>Вторые блюда:</b>							
- Рожки отварные;	150/5	4,7	4,59	30,4	182,65		282
- подлив с мясом;	40/120	18,56	20,72	5,77	281,79		370
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	108	4 . 2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Сок	200					15	
печенье	40	2,26	4,0	29,74	152,40		
<b>Итого за первый день</b>		48,9	60,73	237,73	1702,4		

**День второй**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамины С	№ рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
- суп молочный с вермишелью,	250	4,58	6,12	19,73	156,08		161
- хлеб пшеничный	50	5,3	1	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	55		628
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Суп:</b> суп гороховый с курицей	250	4,92	4,16	27,35	187,6		101
<b>Вторые блюда:</b> - рис отварной с маслом,	150	7,56	1,17	92,43	432,9		465
- котлета из курицы - соус	100	0,8	0,6	2,9	18		640
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b> - компот из сухофруктов	200	0,6	--	28,9	118	4.2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Фрукты шок. батончик	100 75					40.0	
<b>Итого за второй день</b>		33,94	27,85	296	1658		

**День третий**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
-каша молочная пшеничная	250	7,44	6,07	35,28	243,92		262
- хлеб пшеничный	50	5,3	1	34,18	230,49		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>напитки</b>						3.6	628
-чай с лимоном	200	0,07	0,01-	15,31	61,62		
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: Рассольник с мясом,	250/40	1,8	4,80	8,90	82,60	8.0	129
<b>Вторые блюда:</b>							
-картофельное пюре,	150/5	7,56	1,17	92,43	432,0		465
-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	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-вафли	40	2,6	4,5	27,9	4	0,8	
-йогурт	1/125						
<b>Итого за третий день</b>		55,91	42,47	293,76	1649,88		

Справочник  
Скурихина  
94  
рецептурников

### День четвертый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Суп с фрикадельками ,	250	7,44	6,85	14,33	112,73		135
<b>Вторые блюда:</b>							
- хлеб пшеничный	150	6,52	1,8	46,74	200,49		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>Напитки:</b>							
- кофейный напиток	200	0,08	1,4	20,5	111		
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Супы:</b>							
-суп приморский с мясом	250/40	15	15	24	219		154
<b>Вторые блюда:</b>							
- каша гречневая	150	8,73	5,43	45	243,81		441
- сарделька отварная,	100	9,5	27,8	1,7	270		364
- соус							640
- свежий огурец	50	0,36	5,04	1,50	51,80		
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	200,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-фрукты яблоко	100	-	-	-	-	30,0	
- сок	200	-	-	-	-		
<b>Итого за четвертый день</b>		50,21	78,12	229,73	1665,32		

**День пятый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша молочная (гречневая)	250	9,33	10,9	25,49	307,38		262
- хлеб	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 Какао.	200	3,77	3,93	25,95	153,92		642
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: Свекольник с мясом (свинина)	250/5	3,54	8,7	8,04	83,33	0,38	261
<b>Вторые блюда:</b>							
- Ленивые голубцы с фаршем	250	23,12	15,5	41 5,2	212,42		475
- салат помидоры с огурцом	50/50	0,8	0,6	2,9	18		108
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	321		
Напитки. Компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
- фрукты(яблоко), сок	100 200		-			15,0	
<b>Итого за пятый день</b>		66,44	56,23	248,14	1673,05		

**День шестой**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
- суп сайровый с рисом,	250	3,0	2,82	9,18	81,38		
- хлеб пшеничный	50	10,3	1	50,65	321		499
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>напитки</b>							
- чай с лимоном с сахаром,	200	0,07	0,01	15,31	61,62		628
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Суп:</b> Борщ с мясом ( свинина)	250/10	1,54	5,07	8,04	83,33	3,8	110
<b>Вторые блюда:</b>							
- 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	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19		588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-сок	200	-	-			10,0	
пряник	70					30,0	
<b>Итого за шестой день</b>		61,2	113,82	200,48	1538,72		

**День седьмой**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша манная молочная	250	5,84	9,75	29,9	236,20		262
<b>Вторые блюда:</b>							
- 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		
<b>Напитки:</b>							
- кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Суп:</b>							
-суп гороховый с мясом (свинина)	250	8,92	4,16	27,35	187,6		101
<b>Вторые блюда:</b>							
- макароны 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	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из свежих яблок	200	0,14	-	26,1	104		588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-Печенье,	40	2,96	4,0	29,74	162,40		629
- сок	200					10,0	
<b>Итого за седьмой день</b>		62,23	12,33	292,26	1661,27		



**День восьмой**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
-Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,6		575
<b>Вторые блюда:</b>							
- 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		
<b>Напитки:</b>							
- какао	200	3,4	3,4	23,1	136		642
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Супы:</b>							
-Рассольник с мясом	250/10	1,80	4,80	8,90	82,60	8,0	129
<b>Вторые блюда:</b>							
-Ленивые голубцы	200	14,63	13,38	9,89	212,42	16,0	475
- огурец свежий	50	0,50	5,08	2,3	56,96	24,0	
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	- -	28,9	118	4,2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-йогурт;	1/125						
-печенье	40	2,96	4,0	29,74	162,40		
<b>Итого за восьмой день</b>		61,07	71,26	217,79	1708,47		

**День девятый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Вита мин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Суп – лапша по домашнему ( с мясом птицы)	250	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		
<b>напитки</b>							
-кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69		637
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: суп харчо с мясом	250,20	1,55	4,87	10,12	92,88		154
<b>Вторые блюда:</b>							
- картофель пюре	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	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот с сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		
<b>П О Л Д Н И К</b>							
груша, сок	100 200					30,0	629
<b>Итого за девятый день</b>		51,05	45,56	281,04	1646,38		

**День десятый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Вит.С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Каша рисовая молочная	250	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		
<b>напитки</b>	200	0,12	-	12,04	48,64		628
- чай с сахаром							
- булочка	100	8,1	3,1	52,6	275		
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Суп:</b> Суп по приморски с мясом	250/10	17	17	24	319	0,38	154
<b>Вторые блюда:</b> - Плов из мяса (птицы)	150	21,08	22,55	45,68	277,09		449(П)
рис							
- салат огурец и помидор	0,50	0,45	5,06	1,9	54,38	11,5	
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b> - компот из сухофруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	4,2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-печенье	40	2,96	4,0	30,48	162,40		
- сок	200					10,0	626
<b>Итого за десятый день</b>		76,29	264,37	315	1418,83		

**День одиннадцатый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамины С.	№ рецептуры Справочник Скурихина 94 рецептурников
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Омлет натуральный	250	5,84	9,75	29,9	236,20		262
<b>Вторые блюда:</b> - хлеб пшеничный - сыр - масло сливочное	50 20 10	5,3 4,6 0,08	1,8 5,8 7,2	46,88 - 0,18	230,49 72 66		
<b>Напитки:</b> - чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		628
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: борщ с мясом.	250/5	1,54	5,07	7,04	83,33	0.8	110
<b>Вторые блюда:</b> - Рожки отварные; - подлив с мясом;	150/5 40/120	4,7 18,56	4,59 20,72	30,62 5,77	182,95 283,79		282 370
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b> - компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4.2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Снежок печенье	200 40	2,96	4,0	29,74	162,40	15	
<b>Итого за одиннадцатый день</b>		49,6	60,73	237,95	1714,24		

**День двенадцатый**

Наименование блюда	Выход готовой продукци и	Содержание органических веществ			Калори йность	Витами н С	№ рецептуры  Справочник Скурихина 94 рецептурников
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
- суп молочный с вермишелью,	250	4,58	6,12	19,73	156,08		161
- хлеб пшеничный	50	5,3	1	63,6	321		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	55		628
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: суп гороховый с курицей	250	4,92	4,16	27,35	187,6		101
<b>Вторые блюда:</b> - рис отварной с маслом,	150	7,56	1,17	92,43	432,9		465
- котлета из курицы - соус	100	0,8	0,6	2,9	18		640
Хлеб пшеничный	100	5,3	1	43,6	160		
<b>Напитки:</b> - компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4.2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
Фрукты шок. батончик	100 75					40.0	
<b>Итого за двенадцатый день</b>		33,94	26,06	292,29	1697,07		

**День тринадцатый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
-каша молочная пшеничная	250	7,44	6,07	35,28	243,92		262
- хлеб пшеничный	50	5,3	1	34,18	160		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>напитки</b>						3.6	628
-чай с лимоном	200	0,07	0,01-	15,31	61,62		
<b>О Б Е Д</b>							
Суп: Рассольник с мясом,	250/10	1,8	4,80	8,90	82,60	8.0	129
<b>Вторые блюда:</b>							
-картофельное пюре,	150/5	7,56	1,17	92,43	432,9		465
-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	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-вафли	40	2,6	4,5	27,9	4	0,8	
-йогурт	1/125						
<b>Итого за тринадцатый день</b>		73,4	42,47	293,76	1642,28		

**День четырнадцатый**

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С	№ рецептур ы
		белки	жиры	углевод ы			
<b>З А В Т Р А К</b>							
Суп с фрикадельками ,	250	7,44	6,85	14,33	139,73		135
<b>Вторые блюда:</b>							
- хлеб пшеничный	150	6,52	1,8	46,74	311,85		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
<b>Напитки:</b>							
- кофейный напиток	200	0,08	1,4	20,5	111		
<b>О Б Е Д</b>							
<b>Супы:</b>							
-суп приморский с мясом	250/5	1,8	7,46	8,90	82,60	8,0	129
<b>Вторые блюда:</b>							
- каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,81		441
- сарделька отварная,	100	9,5	27,8	1,7	290		364
- соус							640
- свежий огурец	50	0,36	5,04	1,50	51,80		
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
<b>Напитки:</b>							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118		
<b>П О Л Д Н И К</b>							
-фрукты яблоко	100	-	-	-	-	30,0	
- сок	200	-	-	-	-		
<b>Итого за четырнадцатый день</b>		45,01	70,58	214,63	1737,28		
<b>ИТОГО:</b>		54,94	69,43	389,28	1650,94		