

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»



Чужаков М.С.

2024г.

14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

лагеря с дневным пребыванием детей

«МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ»

на базе МБОУ ДО «ДЮСШ«Патриот»

п. Кировский Кировского района»

от 7 до 11 лет



День первый

Наименование блюда	Выход готовой продукци и	Содержание органических веществ			Калорийн ость	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	200,6		262
Вторые блюда:							
- хлеб пшеничный	50	5,3	1,8	36,88	200,49		
- 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	15,62	82,95		282
- подлив с мясом	40/120	18,56	22,49	5,77	183,79		370
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	36,88	200,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Сок печенье	200 40					15,0	
		2,26	4,0	29,74	162,40		
Итого первый день		59,98	74,66	168,13	1418,37		

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
-котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5		640
-соус							
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,79		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты, шоколадный батончик	100 75						
Итого второй день		57,36	31,25	301,11	1369,79		

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:							
- картоф. пюре	150/5	7,56	1,17	92,43	432,9		465
- подлив с печени	75/75	19,7	14,4	5,2	108,76		383(Д)
- салат с огурцом и капустой	100	0,86	10,12	3,8		0,8	27
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
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						
Итого третий день		58,31	55,17	299,98	1326,2		

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	43,6	199		
- 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	199		441
-сарделька отварная	100	9,5	27,8	1,7	230		364
- соус							
- свежий огурец	50	0,36	5,04	1,50	51,80	0,15	640
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	190,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты	100					30,0	
сок	200						
Итого четвёртый день		47,91	67,86	206,41	1449,9		

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 (гречневая)	200/5	6,33	8,90	25,49	153,7		262
- сарделька отварная	100	9,5	27,8	1,7	207		590
- хлеб пшеничный	100	10,3	1,8	43,6	221		
- сыр	20	4,6	5,8	-	72		
- масло сливочное	10	0,08	7,2	0,18	66		
Какао	200	3,77	3,93	20,95	102,92		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	198		
-салат помидоры огурцы	50/50	0,8	0,6	2,9	18	0,8	108
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	187,49		
Напитки:							
- компот сухофруктов	200	0,6	-	28,9	90	4,2	588
П О Л Д Н И К							
-фрукты(яблоко), сок	100 200	-	-	-	-	15,0	
Итого пятый день		55,94	76,28	188,5	1399,44		

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	221		
- 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	5,3	1,8	46,88	230,49		
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	
- пряник	70					30,0	
Итого шестой день		45,69	156,58	200	1318,78		

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	5,3	1,8	46,88	230,49		
Напитки:							
- компот из свежих яблок	200	0,14	-	26,1	104	8,0	588,
П О Л Д Н И К							
Печенье	40	2,96	4,0	29,74	162,40		
сок	200					10,0	629
Итого седьмой день		62,23	88,3	239,11	1469,38		

День восьмой

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	200,6		590
- сарделька отварная	100	9,5	27,8	1,7	190		
Вторые блюда:							
- хлеб пшеничный	100	10,3	1,8	63,6	221		
- 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	90		642
О Б Е Д							
Супы: - рассольник с мясом (птицы)	200	1,80	4,80	8,90	82,60	8,0	129
Вторые блюда:							
-Ленивые голубцы	200	13,12	13,38	9,86	212,42		441
-огурец свежий	100	0,8	0,6	2,9	18		640
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	130,49		
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	2,96	4,0	29,74	62,40		
Итого восьмой день		69,36	94,38	220,06	1463,51		

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	221		
- 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
картофель пюре,	150	7,56	1,17	92,43	232,9		465
рыба тушенная с овощами,	140	14,25	8,03	5,75	105,77		302
салат с капустой и свеж. огурцом	100	1,02	9,07			0,8	27
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	130,49		
Напитки:							
- компот с сухофруктов	200	0,2	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
груша	100					30,0	
сок	200						
Итого девятый день		50,65	45,56	281,04	1247,28		

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	118,54		262
- хлеб пшеничный	150	10,3	1,8	43,6	221		
- 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	32,6	175		
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	177,09		449(П)
- салат (огурец помидор)	50\50	0,86	10,12	3,80	108,76	11,5	
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	130,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Сок печенье	200 40	- 2,96	- 4,0	- 20,48	- 112,40	10,0	629
Итого десятый день		60,48	80,5	260,82	1431,25		

День одиннадцатый

Наименование блюда	Выход готовой продукции	Содержание органических веществ			Калорийность	Витамин С.	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
З А В Т Р А К							
Омлет натуральный	200	16,9	24,0	4,3	300,6		262
Вторые блюда:							
- 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		
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	40/120	18,56	22,49	5,77	283,79		370
Хлеб пшеничный	100	10,3	1,8	46,88	230,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Снежок печенье	200 40	2,96	4,0	29,74	162,40	15,0	
Итого одиннадцатый день		65,66	76	212,35	1358,8		

День двенадцатый

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	221		
- 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	232,9		465
-котлета из курицы	75	14,3	3,2	10,0	126,5		640
-соус							
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	130,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты, шоколадный батончик	100 75						
Итого двенадцатый день		57,36	31,25	301,11	1359,21		

День тринадцатый

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	221		
- 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:							
- картоф. пюре	150/5	7,56	1,17	92,43	232,9		465
- подлив с печени	75/75	19,7	14,4	5,2	108,76		383(Д)
- салат с огурцом и капустой	100	0,86	10,12	3,8		0,8	27
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	230,49		
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						
Итого тринадцатый день		58,31	55,16	300,48	1437,29		

День четырнадцатый

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	221		
- 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 свиной	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	190		364
- соус							
- свежий огурец	50	0,36	5,04	1,50	51,80	0,15	640
Хлеб пшеничный	100	5,3	1,8	46,88	130,49		
Напитки:							
- компот из сухофруктов	200	0,6	-	28,9	118	4,2	588
П О Л Д Н И К							
Фрукты	100					30,0	
сок	200						
Итого четырнадцатый день		47,91	67,86	226,41	1435,41		
ИТОГО:		56,94	71,48	243,25	1391,75		