

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Гимназия (цо) г. Суворова"



Т.В.Балашова

ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МБОУ "Гимназия (цо) г. Суворова"

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет					
Завтрак						
Помидор свежий порционный	60	2,85	0	3,6	58	71
Омлет натуральный с маслом сливочным	150	8,3	12,4	30,28	222	301
Сыр порционнo	15	4,73	6,88	24,56	114	3
Чай с молоком	200	1,4	3	16	65	378
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25	0,8	0,3	5,5	53	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		20,06	23,24	93,17	587	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом	100	1,92	3,1	7,89	93,6	53
Щи из свежей капусты с мясом кур и зеленою	250	9,61	7,2	25,33	153,5	142
Шницель натуральный мясной с маслом сливочным	100	10,55	10,55	32,7	158,75	267
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	19,78	168,45	309
Компот из изюма витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,04	0	14,76	94,2	348
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	35	0,8	0,7	5,38	79	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		30,42	26,73	119,07	822,5	
Полдник						
Вафли	70	3,63	4,9	15,16	140,5	588
Фрукты (груша)	200	0,8	0	15,2	104	
Кисломолочный продукт йогурт питьевой 2,5 %	200	2,8	5	8,4	108	386
ИТОГО		7,23	9,9	38,76	352,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,71	59,87	251	1762	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет					
Завтрак						
Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом (капуста свежая, морковь урожая 2024 года)	60	1,6	3,8	6,5	40	45
Печень по-строгановски	110	7	7,5	13,8	114	398/442
Рис отварной	150	2	1,42	15,74	82,56	414
Масло порционное сливочное	20	3,3	5,4	5,2	61	14
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,33	121,8	379
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25	0,8	0,3	5,5	53	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		20,26	21,76	83,3	547,36	
Обед						
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	1,22	2,09	8,38	67,3	20
Суп лапша с мясом говядины и зеленью	250	4,45	8,78	27,95	164,75	111
Рыба тушеная в томате с овощами	100	8,9	5,65	28	220,1	343
Картофельное пюре	180	2,67	3,76	20,33	114,7	312
Напиток из шиповника витаминизированной аскорбиновой кислотой	200	0,61	0	0,25	18,67	348
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,8	0,7	5,38	79	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		20,63	21,64	103,52	739,52	
Полдник						
Фрукты (апельсин)	200	0,8	0	15,5	104	
Сок яблочный	200	0,9	0	10,18	76	389
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	15,6	15,85	39,5	296	313
ИТОГО		17,3	15,85	65,18	476	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,19	59,25	252	1762,88	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет						
Завтрак							
Каша молочная из овсяной крупы с маслом сливочным и сахаром	210		8,26	7,30	33,50	210,30	168
Колбаса порционно	50		2,80	4,40	11,00	115,30	16
Какао с молоком	200		7,70	3,44	11,20	85,00	382
Булочка "Янтарная"	40		3,63	4,90	15,70	140,50	
Фрукты (банан)	200		1,00	0,00	20,40	104,00	
Зефир	30		2,20	3,90	9,60	36,60	
ИТОГО			25,59	23,94	101,40	691,70	
Обед							
Салат из моркови с курагой (морковь урожая 2024 года)	100		1,10	0,00	6,90	80,00	61
Суп картофельный с фрикадельками и зеленью	250		8,60	5,30	18,72	123,90	105 21
Котлета мясная	100		9,55	8,55	20,70	118,75	268
Капуста тушеная	150		3,33	5,77	24,62	129,60	323
Компот из сухофруктов витаминизированный аскорбиновой кислотой	200		0,46	0,00	29,00	96,60	508
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30		0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40		1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО			25,82	20,98	118,55	702,85	
Полдник							
Пирожок с повидлом	50		5,27	8,85	25,25	140,50	
обогащенный ацидофильной палочкой 2,5%	200		5,80	4,00	30,30	108,00	386
Фрукты (яблоко)	200		1,00	0,00	20,40	104,00	
ИТОГО			12,07	12,85	75,95	352,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,48	57,77	295,90	1747,05	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет					
Завтрак						
Огурец свежий порционнно	60	2,85	0	3,6	48	71
Биточки мясные с маслом сливочным	100	9,55	8,55	20,70	118,75	268
Макаронные изделия отварные	150	5,52	3,52	26,78	168,45	291
Сыр порционнно	20	4,64	4,90	0,00	62,80	15
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,00	61,00	377
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25	0,80	0,30	5,50	53,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	1,66	13,23	75,00	
ИТОГО		25,54	18,93	85,81	587,00	
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,80	3,50	6,40	51,00	23
Борщ из свежей капусты с мясом кур и зеленью	250	6,90	10,10	17,50	111,30	82
Гуляш из отварной говядины	120	10,10	10,40	13,30	131,00	246
Гречка рассыпчатая	150	4,77	4,83	24,91	202,20	237
Компот из апельсинов витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,08	0,00	22,08	108,00	346
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75,00	
Сушка	30	0,40	0,70	10,20	65,00	
ИТОГО		25,83	30,89	113,00	822,50	
Полдник						
Рогалик	100	3,24	8,17	8,43	140,70	
Кисель фруктовый	200	0,14	0,04	17,50	110,80	360
Фрукты (банан)	200	3,00	0,00	27,26	101,00	
ИТОГО		6,38	8,21	53,19	352,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,75	58,03	252,00	1762,00	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет					
Завтрак						
Сырники из творога со сгущенным молоком	200	21,64	16,81	17,52	321,20	219
Яйцо вареное	40	5,09	4,60	0,30	52,80	300
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	13,33	151,8	379
Булочка "Любава"	40	1,98	0,66	38,23	61,20	
ИТОГО		32,29	24,75	69,38	587,00	
Обед						
Салат из редиса с растительным маслом	100	0,80	3,50	3,40	71,00	30
Суп из овощей с фасолью	250	1,75	8,89	23,49	162,75	143
Кнели куриные	100	8,30	6,67	5,33	182,70	411
Картофель молодой отварной с зеленью	150	2,86	4,32	23,01	142,35	426
Компот из свежих яблок витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,20	0,20	22,30	110,00	585
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		16,69	24,94	96,14	822,80	
Полдник						
Слойка	50	7,32	10,01	55,00	199,00	
Сок фруктовый	200	0,90	0,00	16,20	52,00	389
Фрукты (мандарин)	200	0,80	0,00	15,20	101,00	
ИТОГО		9,02	10,01	86,40	352,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,00	59,70	251,92	1761,80	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	калорийная ценность (ккал)	№ рецептуры
	7-11 лет					
Завтрак						
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60	2,85	0,00	3,60	48,00	10
Колбасные изделия (сосиска, сарделька) отварные с маслом сливочным	100	5,05	8,95	10,75	140,60	243
Капуста тушеная	150	3,33	5,77	24,62	129,60	323
Масло шоколадное порционн	15	0,00	5,40	5,20	61,00	105
Какао с молоком	200	7,70	3,44	11,20	85,00	382
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25	0,80	0,30	5,50	5,30	
Фрукты (апельсин)	40	1,98	0,66	13,23	75	
Сухарик с изюмом	30	1	0,7	11,3	42	
ИТОГО		22,71	25,22	85,40	586,50	
Обед						
Салат витаминный	100	1,92	2,10	6,89	93,60	50
Рассольник "Ленинградский" на говядине тушеной	250	2,10	4,11	16,59	120,75	96
Рис отварной	150	3,75	3,15	24,30	235,95	414
Филе грудки отварное	125	13,10	11,40	13,30	141,00	288
Компот из чернослива сушеного витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,04	0,00	20,76	94,20	348
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		23,69	22,12	100,45	839,50	
Полдник						
Булочка рогалик	60	6,50	7,60	34,50	136,00	
Кисломолочный продукт йогурт питьевой 2,5%	200	4,80	5,00	11,00	106,00	386
Фрукты (яблоко)	200	0,80	0,00	20,80	94,00	
ИТОГО		12,10	12,60	66,30	336,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,50	59,94	252,15	1762,00	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
	7-11 лет					
Завтрак						
Огурец свежий порционно	60	2,85	0	3,6	48	71
Тефтели мясные	80	5,55	7,55	25,70	66,55	286 333
Гречка рассыпчатая	150	4,77	3,83	24,91	202,20	237
Сыр порционно	20	2,64	5,9	0	62,8	15
Чай с сахаром и молоком	200	1,40	3,00	16,00	65,00	378
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Печенье	30	0,40	1,70	6,20	35,00	
ИТОГО		18,41	22,68	81,79	558,55	
Обед						
Салат из моркови с курагой (морковь урожая 2024 г)с растительным маслом	100	1,10	3,20	6,90	51,00	61
Свекольник с мясом говядины и сметаной	250	2,04	7,11	8,54	127,00	36
Рыба минтай тушеная в томате с овощами	100	8,90	6,65	23,00	242,00	229
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,33	164,70	312
Напиток из шиповника витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,61	0,00	0,25	18,67	348
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
Мармелад	35	3,60	1,10	11,53	55,00	
ИТОГО		22,70	25,18	93,16	812,37	
Полдник						
Пудинг из творога (запеченый) со сгущенным молоком	170	17,60	12,00	39,50	236,30	319
Кисель фруктовый	200	0,14	0,04	17,50	81,2	360
Фрукты (груша)	200	0,80	0,00	20,20	74,00	
ИТОГО		18,54	12,04	77,20	391,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,65	59,90	252,15	1762,42	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
	7-11 лет					
Завтрак						
Салат витаминный (капуста, морковь, лук урожая 2024 года, перец сладкий)	80	0,8	7	3,4	101	49
Омлет натуральный с сыром	150	14,10	14,08	23,88	208,00	211
Масло сливочное порционное	15	3,30	5,40	5,20	61,00	105
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	23,33	121,80	379
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25	0,80	0,30	5,50	53,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		23,76	23,12	71,14	518,80	
Обед						
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,90	4,90	3,40	104,50	22
Щи из свежей капусты с говядиной тушеной и зеленью	250	8,61	10,18	13,53	193,50	142
Филе грудки куриное отварное	100	8,30	6,67	5,33	182,70	288
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	19,78	168,45	309
Компот из абрикосов свежих витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,16	0,00	29,00	116,60	585
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		26,27	27,63	89,65	919,75	
Полдник						
Фрукты (апельсин)	200	2,10	2,00	21,30	132,00	
Кисломолочный продукт Ряженка 3,2%	200	3,00	2,50	16,00	91,00	386
Пряник Тульский с фруктовой начинкой	80	2,80	4,20	53,10	100,70	
ИТОГО		7,90	8,70	90,40	323,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,93	59,45	251,19	1762,25	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
	7-11 лет						
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеница	200		8,50	7,30	38,50	210,30	54-6к- 2020
Колбаса порционна	50		2,80	5,40	15,00	115,30	16
Какао с молоком	200		7,7	3,44	11,2	85	382
Булочка школьная	40		2,63	5,90	9,70	140,50	
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	25		0,80	0,30	5,50	53,00	
Фрукты (мандарин)	200		0,80	0,00	20,20	74,00	
ИТОГО			22,43	22,34	79,90	604,10	
Обед							
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100		0,80	3,00	3,40	71,00	20
Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и зеленью	250		8,60	5,30	15,72	123,90	54-8с- 2020
Азу	280		22,44	25,2	28,680	422,04	364
Компот из свежих яблок витаминизированный аскорбиновой кислотой	200		5,00	0,00	22,00	105,00	585
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30		0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40		1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО			39,62	34,86	88,41	875,94	
Полдник							
Шоколад молочный "Аленка"	30		2,08	3,80	33,79	165,00	
Сок фруктовый	200		5,40	5,70	7,80	101,00	389
Фрукты (банан)	200		3,00	0,00	47,20	71,00	
ИТОГО			10,48	9,50	88,79	337,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			72,53	66,70	257,10	1817,04	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Название блюда	Выход блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
	7-11 лет					
Завтрак						
Салат из кукурузы консервированной	60	7,30	2,71	4,82	59,58	12
Биточки из мяса птицы с маслом сливочным	90	10,00	8,70	2,25	162,00	307
Макароны отварные	150	2	1,42	15,74	82,56	291
Бутерброд с джемом	50	4,73	6,88	24,56	114,00	95
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,00	61,00	377
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	25	0,80	0,70	5,38	70,00	
ИТОГО		25,03	20,41	68,75	549,14	
Обед						
Салат из редиса с маслом растительным	100	1,40	3,60	1,30	88,00	30
Уха с крупой	250	5,49	6,28	26,33	174,75	152
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,30	54-10м-2020
Компот из свежих груш витаминизированный аскорбиновой кислотой	200	0,20	0,00	52,30	134,00	585
Хлебобулочные изделия обогащенный йодоказеином "Умница"	30	0,80	0,70	5,38	79,00	
Хлеб целебный обогащенный йодоказеином	40	1,98	0,66	13,23	75	
ИТОГО		36,27	37,64	114,54	958,05	
Полдник						
Сок фруктовый	200	0,30	0,00	14,50	115,00	389
Фрукты (нектарин)	200	0,80	0,00	22,80	94,00	
Ватрушка с творогом	70	10,20	5,80	29,50	161,00	
ИТОГО		11,30	5,80	66,80	370,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,60	63,85	250,09	1877,19	