

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н

« 25 » 02 2025г

Директор МБУ ДО

«Удомельская спортивная школа»

Пажетных К.А

« 25 » 48798 02 2025 г

На питание детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием, двухразовым питанием(завтрак,обед) при общеобразовательных учреждениях с 12 лет и старше

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

Примерное 10-дневное меню летнего оздоровительного лагеря для детей с 12 лет и старше на 2025 год

Неделя	День недели	Прием пищи	Разделению	№ рец-	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
1	1	Завтрак	горблюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,74	3,30	30,70	230,65
			хлеб	45	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40	4,48	8,05	12,97	142,35
			горнапиток	376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			555	11,15	11,75	63,34	480,00
1	1	Обед								
			закуска	67	Винегрет из овощей	100	1,39	10,02	6,55	122,00
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	300	2,42	6,11	14,38	128,70
			2 блюдо	260	Гуляш	120	12,77	33,83	3,47	371,00
			гарир	309	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	225,00
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,47
			итого			970	28,36	56,81	131,40	1158,52
1	1	Итого за день				1305	39,51	68,56	194,74	1638,00
1	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			горблюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,23	22,11	56,00	540,00
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			горнапиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого:			562	32,92	22,93	100,32	742,52
1	2	Обед								
			закуска	48	Салат витаминный	150	1,25	9,16	7,91	119,00

			1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
			2 блюдо	296/32	Котлеты рубленые из птицы с соусом	120	11,40	6,92	11,66	229,00
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,47	8,12	51,52	325,00
			напиток	345	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,00	132,80
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
			итого:			1010	32,31	30,17	158,15	1117,63
1	2	Итого за день				1572	65,23	53,10	258,47	1860,00
1	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	210	Омлет натуральный с маслом	250	23,24	41,38	4,40	482,00
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	0,53	0,00	9,87	60,00
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
					итого:	605	27,33	42,18	43,39	682,52
1	3	Обед								
			закуска	29	Салат из сырых овощей	100	1,08	6,03	3,77	74,00
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый с картофелем	250	2,98	2,83	15,70	100,13
			2 блюдо	268	Котлета мясная	120	14,79	38,26	14,32	430,00
			гарнир	125	Картофель отварной с маслом	210	3,96	10,60	27,86	234,00
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			итого		итого:	1002	29,46	58,80	125,81	1131,59
1	3	Итого за день				1607	56,79	100,98	169,20	1814,00
1	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8,97	3,99	2,18	299,00

			хлеб	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,24	7,65	19,45	159,52
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			570	15,78	14,71	47,38	606,12
1	4	Обед								
			закуска	71	Огурец свежий	150	10,50	0,15	28,50	180,00
			1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75
			2 блюдо	268/33 1	Биточки с соусом	110	12,77	12,07	12,16	207,25
			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	225,00
			напиток	346	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	33,99	141,20
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			итого			1010	39,56	24,35	166,77	1074,66
1	4	Итого за день				1580	55,34	39,06	214,15	1675,00
1	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	10,70	7,26	67,71	358,00
			хлеб	ПР/14	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30	1,66	7,45	9,79	112,76
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			580	15,93	17,78	103,25	618,36
1	5	Обед								
			закуска	45	Салат из белокочанной капусты	150	20,00	9,13	12,78	141,20
			1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75
			2 блюдо	291	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,65	444,00
			напиток	342	Компот из яблок	200	0,66	0,09	32,00	132,80
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52

			итого			940	49,77	25,96	145,56	1012,22
1	5	Итого за день				1520	65,70	43,74	248,81	1631,00
2	1	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	13,54	15,93	34,11	334,00
			гор.напиток	379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,67	15,95	100,60
			хлеб	ПР/15	Хлеб пшеничный с сыром	50	10,12	9,25	19,32	201,52
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			550	27,23	28,25	79,18	683,12
2	1	Обед								
			закуска	52	Салат из отварной свеклы	100	1,40	6,02	8,26	92,80
			1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,89	5,90	80,00
			2 блюдо	263	Рагу из свинины	240	15,35	39,50	22,60	507,00
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			итого			860	24,05	51,46	118,38	1037,89
2	1	Итого за день				1410	51,28	79,71	197,56	1721,00
2	2	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	183	Каша молочная с гречневой крупой	230	6,00	6,80	28,20	271,13
			гор.напиток	382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			итого			550	11,76	8,07	73,66	490,00
2	2	Обед								
			закуска	71	Помидор свежий	150	10,50	0,15	28,50	180,00
			1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25
			2 блюдо	234	Котлеты рыбные	120	10,32	8,40	14,41	174,00

			гарнир	309	Макароны отварные с маслом	230	7,82	11,50	43,70	310,00
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
			хлеб чрн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			хлеб бѣл.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			итого			1040	37,78	26,39	189,87	1176,10
2	2	Итого за день				1560	49,54	34,46	264,00	1666,00
2	3	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	292	Птица тушенная в соусе с овощами	200	17,41	15,41	17,20	375,00
			хлеб бѣл.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
					итого:	562	21,10	16,23	61,52	577,52
2	3	Обед								
			закуска	71	Огурец свежий	100	0,75	6,02	2,35	66,67
			1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
			2 блюдо	255	Печень по-с трогановски в соусе	100	13,50	9,20	8,60	235,20
			гарнир	304	Рис припущенный	200	4,89	7,23	48,89	280,00
			напиток	352	Кисель из яблок	200	0,31	6,00	29,40	160,00
			хлеб чрн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
			хлеб бѣл.	ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
			итого			940	26,98	34,33	144,30	1053,70
2	3	Итого за день				1502	48,08	50,56	205,82	1631,00
2	4	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	29,23	22,11	56,00	540,00
			хлеб бѣл.	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52
			гор.напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	0,13	0,02	15,20	62,00

			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			562	32,92	22,93	100,32	742,52
2	4	Обед								
			закуска	48	Салат витаминный	150	1,25	9,16	7,91	119,00
			1 блюдо	102	Суп с бобовыми(гороховый))	150	5,49	5,27	16,54	148,25
			2 блюдо	268	Колета мясная	120	14,79	38,26	14,32	430,00
			гарнир	312	Пюре картофельное	100	4,11	3,11	25,51	146,00
			напиток	342	Компот из яблок	100	0,66	0,09	32,00	132,80
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	4,90	46,47
			итого			1000	31,24	56,75	130,82	1160,46
2	4	Итого за день				1562	64,16	79,68	231,14	1903,00
2	5	Завтрак					Белки	Жиры	Углеводы	э/ц ккл
			гор.блюдо	174	Каша молочная рисовая с маслом	150	16,00	10,85	20,94	248,00
			хлеб	ПР/15	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,98	10,37	9,79	148,59
			гор.напиток	382	Какао с молоком	100	3,78	0,67	26,00	125,11
			фрукты	338	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			итого			550	24,16	22,29	66,53	568,70
2	5	Обед								
			закуска	45	Салат из б/капусты	100	13,33	6,08	8,52	94,12
			1 блюдо	112	Суп вермишелевый	150	2,98	2,83	15,70	100,13
			2 блюдо	288	Птица отварная с соусом	100	15,37	18,51	2,50	238,00
			гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,75	7,30	46,37	293,00
			напиток	349	Компот из смеси сухофруктов	100	1,16	0,30	47,26	196,38
			хлеб черн.	ПР	Хлеб ржаной	50	2,80	0,55	24,70	114,95
			хлеб бел.	ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
			итого			900	47,97	35,77	154,71	1083,34
	5	Итого за день				1440	72,13	58,06	221,24	1652,00

Среднее значение за период

		56,78	60,79	220,51	1719,00
--	--	-------	-------	--------	---------