

Согласовано
Начальник ТОУ Роспотребнадзора
По Тверской области Ржевского района
Якушева Н.А.

« » 2025 г.



**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием на базе МБОУ «Княжегорская СОШ»
на 10 дней (12-17 лет).**

**Первый день
Завтрак**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/4	5,125	4,625	0,25	312,5	9/78
Сыр порционный	30	5,3	5,5	0,0	78	10/88
Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	30/6	2,3	9,1	15,5	150	
Кофейный напиток	200	1,4	1,6	33,1	114	2/18
Итого:		14,125	20,825	48,85	554,5	2

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп лапша домашняя на курином бульоне	300	6,12	4,68	29,04	184,8	
Курица отварная	85	19	14,51	0,0	206	7/65
Рис отварной	180	4,44	5,52	50,04	256,8	12/105
Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,1	0,0	31,7	119	11/9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		35,56	25,87	157,58	986,88	

Второй день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	536
Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	19/152
Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	3/37
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	18,56	70	1/14
Хлеб ржаной/пшеничный	30/20	3,4	0,6	23,2	107	
Итого:		20,25	28,97	100,44	675,43	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп картофельный с бобовыми	300	9,48	6,36	27,96	205,2	3/32
Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	5/229
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	1/694
Компот из свежих ягод витаминизированный	200	0,6	0,0	3,6	133	1/9
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		37,68	23,49	111,38	918,18	

Третий день**Завтрак**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Пудинг из творога с джемом	200/50	27,8	19,2	45,1	416,5	5/467
Какао с молоком	200	3,4	3,9	28,1	155,6	1/2
Бутерброд (хлеб пшеничный, масло сливочное)	30/10	2,3	9,1	15,5	150	
Итого:		33,5	32,2	88,7	722,1	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Борщ из свежей капусты с картофелем	300	4,8	4,92	17,64	140,4	18/143

Котлета мясная	90	13,56	6,6	6,84	181,2	1/6
Макароны отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	
Кисель витаминизированный	200	0,4	0,0	38,2	147	3/34
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		30,06	17,48	147,88	896,88	

Четвертый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Омлет натуральный	200/5	18,99	28,32	3,51	345,9	438
Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	536
Сыр порционный	30	5,3	5,5	0,0	78	10/88
Масло сливочное	10	0,0	8,3	0,1	75	41
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	18,6	70	1/14
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Итого:		36,31	59,02	63,27	862,1	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп рассольник ленинградский	300	5,4	6	23,88	166,8	10/89
Гуляш из мяса	85	17,6	8,5	5,67	170	10/90
Каша гречневая	180	6,96	6,6	52,56	284,4	13/112
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	42,8	142,2	4/44
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		36,46	22,26	171,71	983,68	

Пятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
-------------------	-------	-------	------	----------	-----------------------------------	-------------

Сырники из творога с джемом	150/50	25,65	17,1	44,25	426	12/107
Масло сливочное	10	0,0	8,3	0,1	75	41
Сок фруктовый	200	1,4	1,6	33,1	114	1/8a
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Итого:		29,25	27,8	92,85	690	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	300	4,56	10,39	12,72	111,6	1/5
Котлета рубленая из птицы	90	9,48	13,8	8,4	189,6	
Овощи припущенные	180	2,52	10,68	13,56	117,6	
Напиток из шиповника витаминизированный	200	0,4	0,0	23,6	94	1/12a
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		22,86	36,03	105,08	733,08	

Шестой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная манная	250/10	5,125	4,625	1,5	312,5	
Сыр порционный	30	5,3	5,5	0,0	78	10/88
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Чай с сахаром	200	0,1		18,6	70	1/14
Итого:		14,125	11,025	44,2	574,5	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп фасолевый	300	7,68	3,12	37,08	196,8	6/58
Котлеты рыбные	90	8,88	6,12	9,12	128,4	8/76
Картофель отварной	180	2,88	5,28	35,52	147,12	8/74
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,6	-	42,8	142,2	4/44

Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		25,94	15,68	171,32	834,8	

Седьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Каша молочная геркулесовая с изюмом и маслом сливочным	200/10	8,93	17,07	40,53	342,67	13/108
Сыр порционный	30	5,3	5,5	0,0	78	10/88
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Какао	200	3,4	3,6	25,3	140	
Итого:		19,83	26,98	81,23	635,67	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп с рыбными фрикадельками	300	13,92	6,24	22,2	155,88	16/130
Мясо тушеное с картофелем по-домашнему	250	20,56	10,33	31,2	326,67	15/125
Сок фруктовый витаминизированный	200	0,6	0,0	3,2	120	1/8a
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		40,98	17,73	103,4	822,83	

Восьмой день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Котлета мясная	90	13,56	6,6	6,84	181,2	1/6
Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	1/694
Сельдь с луком и растительным маслом	100	12,38	12,03	2,19	65,9	10/93
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	2/18
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	

Итого:		34,51	26,69	76,06	628,8	
---------------	--	--------------	--------------	--------------	--------------	--

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп-лапша	300	6,48	8,16	21,48	309,6	
Курица отварная	90	27,12	20,4	0,0	291,6	7/65
Рис отварной	180	6	7,44	66,72	343,2	12/105
Кисель витаминизированный	200	0,4	0,0	38,2	147	3/34
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		45,9	37,16	173,2	1311,68	

Девятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Бифштекс натуральный рубленый	90	18,96	13,2	0,0	162	
Каша гречневая	180	6,96	6,6	52,56	284,4	13/112
Чай с сахаром	200	0,1		16,7	63	1/14
Хлеб пшеничный/ржаной	30/20	3,6	0,9	24,1	114	
Итого:		29,62	20,7	93,36	623,4	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Суп с фрикадельками	300/20	10,68	6,84	30,4	213,4	
Рыба отварная	90	30,24	12,6	0,0	180	
Овощное рагу	180	3,72	6,12	31,44	190,8	3/33
Компот из кураги витаминизированный	200	0,6	0,0	38,5	128	4/44
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1	0,0	15,7	64	
Итого:		51,14	26,72	147,14	932,48	

Десятый день

Завтрак

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Сосиски отварные	80	8,32	16	16,96	179,2	536
Пирожок печеный сдобный с повидлом	50	9	7	18,1	167	15/127
Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	103	2/18
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	15,4	75	
Итого:		20,82	25,2	68,86	524,2	

Обед

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Овощи свежие	120	0,6	0,0	1,8	17,28	
Борщ с фасолью и фрикадельками	300	3,84	3,36	17,28	114	4/41
Котлета рубленая из птицы	90	9,48	13,8	8,4	189,6	
Макароны отварные	200	5,4	4,8	38,4	208	
Сок фруктовый витаминизированный	200	0,6		3,2	120	1/8a
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,8	15,4	75	
Хлеб ржаной	60	2	0,36	13,9	64	
Фрукты свежие	150	1,1		15,7	64	
Итого:		25,22	23,12	114,08	851,88	