

УТВЕРЖДЕНО:  
30.12.2023  
№ 68/D от 30.12.2023

Директор МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

Н.Л.Ферина

2023 г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, посещающих летний  
оздоровительный лагерь в МБОУ «Гимназия №4 г. Вельска»

г. Вельск, 2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		интернат	Б	Ж	У	Б	Ж		
<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	173		
	Бутерброд с сыром	60	10,16	10,2	13,1	190,0	3		
	Какао сладкое	200	3,66	2,6	25,0	138,4	383		
	<b>Всего</b>		<b>22,46</b>	<b>23,86</b>	<b>82,42</b>	<b>640,4</b>			
<b>обед:</b>	Щи из свежей капусты	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75	88		
	Гуляш мясной	70/50	12,76	33,82	3,46	370,8	260		
	Макароны отварные.	180	6,8	7,2	37,8	242,64	203		
	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45		
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0			
	Багон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0			
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348		
	Яблоко свежее	150	0,8	0,9	20,5	94,0			
	<b>Всего</b>		<b>31,01</b>	<b>51,31</b>	<b>155,65</b>	<b>1199,79</b>			
<b>Итого за 1 день</b>			<b>53,47</b>	<b>75,17</b>	<b>238,07</b>	<b>1840,19</b>			

**День 2 Вторник**

<b>завтрак</b>	Затеканка творожная	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4	223
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	<b>Всего</b>		<b>39,97</b>	<b>28,24</b>	<b>105,44</b>	<b>836,4</b>	
	Борщ из свежей капусты	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Котлета рыбная	105	12,32	14,88	14,82	184,0	234
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,64	304
<b>обед:</b>	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,0	122,2	349
	Конфета шоколадная	15	0,6	5,93	8,13	85,35	
	<b>Всего</b>		<b>27,00</b>	<b>33,39</b>	<b>159,56</b>	<b>966,94</b>	
<b>Итого за 2 день</b>			<b>66,97</b>	<b>61,63</b>	<b>265,00</b>	<b>1803,34</b>	

**День 3 Среда**

<b>завтрак</b>	Каша пшеничная	200	8,64	11,06	44,32	312,0	173
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	<b>Всего</b>		<b>13,94</b>	<b>20,53</b>	<b>80,13</b>	<b>561,0</b>	
<b>обед:</b>	Рассольник	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки мясные	105	15,74	25,16	13,34	346,0	269
	Капустга тушеная	180	3,36	6,07	13,00	127,05	139
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Банан	200	2,15	0,3	33,1	146,0	
	<b>Всего</b>		<b>31,08</b>	<b>37,96</b>	<b>150,12</b>	<b>1068,10</b>	
<b>Итого за 3 день</b>			<b>45,02</b>	<b>58,49</b>	<b>230,25</b>	<b>1629,10</b>	

**День 4 Четверг**

<b>завтрак:</b>	Каша манная	200/10	6,11	10,9	32,38	251,0	181
	Пряники	90	4,95	4,14	64,08	313,48	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Молоко кипячёное	200	2,9	3,2	4,7	60,0	385
	<b>Всего</b>		<b>17,00</b>	<b>18,56</b>	<b>120,84</b>	<b>718,48</b>	
<b>обед:</b>	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Кура запечённая	100/5	23,36	26,58	0,08	333,4	293
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,7	312
	Салат из свёклы	100	1,4	6,0	8,3	92,8	52
	Хлеб чёрный	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Багон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
	Яблоко свежее	150	0,8	0,9	20,5	94,0	
	<b>Всего</b>		<b>42,74</b>	<b>45,84</b>	<b>147,25</b>	<b>1167,95</b>	
<b>Итого за 4 день</b>			<b>59,74</b>	<b>64,40</b>	<b>268,09</b>	<b>1886,43</b>	

**День 5 Пятница**

<b>завтрак:</b>	Каша рисовая	200/10	6,0	10,85	42,95	294,0	174	
	Бутерброд с сыром	60	10,16	10,2	13,1	190,0	3	
	Чай с лимоном	200/15	0,13	0,02	15,2	62,0	377	
	Карамель	6	0,0	0,3	4,4	20,0		
	<b>Всего</b>		<b>16,29</b>	<b>21,37</b>	<b>75,65</b>	<b>566,00</b>		
<b>Обед</b>	Суп крестьянский	250	1,48	4,91	6,09	76,25	98	
	Зразы мясные	100/5	9,29	23,48	10,08	291,0	274	
	Овощи тушёные	180	3,36	6,07	13,0	127,05	139	
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	12,0	71	
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0		
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0		
	Компот апельсиновый	200	0,45	0,1	34,0	141,0	346	
	Мандарин	100	1,1	0,3	11,25	49,5		
		<b>Всего</b>		<b>23,62</b>	<b>36,08</b>	<b>126,00</b>	<b>916,8</b>	
	<b>Итого за 5 дней</b>			<b>39,91</b>	<b>57,45</b>	<b>201,65</b>	<b>1482,80</b>	

**День 6 Понедельник**

<b>завтрак:</b>	Каша пшениная	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	173	
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0	1	
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	
	Ййпо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209	
	Йогурт фруктовый	150	2,8	7,5	16,2	144,0		
	<b>Всего</b>		<b>18,95</b>	<b>30,67</b>	<b>90,69</b>	<b>715,00</b>		
<b>обед:</b>	Суп из овощей	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25	99	
	Биточки мясные	105	15,74	25,16	13,34	346,0	269	
	Макаронны отварные	180	6,8	7,2	37,8	242,64	203	
	Салат из капусты	100	1,31	3,25	6,46	60,4	45	
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0		
	Багон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0		
	Компот изюмный	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348	
	Группа свежая	150	0,4	0,3	10,3	63,0		
		<b>Всего</b>		<b>33,41</b>	<b>42,08</b>	<b>156,57</b>	<b>1149,49</b>	
	<b>Итого за 6 день</b>			<b>52,36</b>	<b>72,75</b>	<b>247,26</b>	<b>1864,49</b>	

**День 7 Вторник**

<b>завтрак:</b>	Запеканка творожная	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4	223
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	<b>Всего</b>		<b>39,97</b>	<b>28,24</b>	<b>105,44</b>	<b>836,4</b>	
<b>обед:</b>	Щи из свежей капусты	250/5	1,76	4,95	7,9	89,75	88
	Бифштекс мясной	100/50	19,0	23,69	0,0	290,0	266
	Пюре картофельное	180	3,67	5,83	24,53	164,7	312
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	122,2	349
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	<b>Всего</b>		<b>32,33</b>	<b>35,68</b>	<b>114,11</b>	<b>886,65</b>	
<b>Итого за 7 день</b>			<b>72,30</b>	<b>63,92</b>	<b>249,55</b>	<b>1723,05</b>	



**День 8 Среда**

<b>завтрак:</b>	Каша пшеничная	200/10	8,64	11,06	44,32	312,0	173	
	Бутерброд с сыром	60	10,16	10,2	13,1	190,0	3	
	Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380	
	<b>Всего</b>		<b>21,74</b>	<b>23,24</b>	<b>78,34</b>	<b>615,4</b>		
<b>обед:</b>	Борщ из свежей капусты	250	1,8	4,92	10,93	103,75	82	
	Гуляш мясной	70/50	12,76	33,82	3,46	370,80	260	
	Греча отварная	180	10,3	7,3	43,4	293,10	302	
	Салат из моркови	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9	
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0		
	Вагон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0		
	Компот яблочный	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
	Яблоко свежее	150	0,8	0,9	20,5	94,0		
		<b>Всего</b>		<b>34,20</b>	<b>58,30</b>	<b>166,23</b>	<b>1333,05</b>	
		<b>Итого за 8 день</b>		<b>55,94</b>	<b>81,54</b>	<b>244,57</b>	<b>1948,45</b>	

**День 9 Четверг**

<b>завтрак:</b>	Пудинг творожный	180/30	32,6	25,5 2	83,6	694,8	222	
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0		
	Йогурт отварной	40	5,08	4,6	0,28	62,80		
	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15,0	60,0	376	
	<b>Всего</b>		<b>40,79</b>	<b>30,46</b>	<b>118,56</b>	<b>911,60</b>		
<b>обед:</b>	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102	
	Котлета рыбная	105	12,32	14,8 8	14,82	184,0	234	
	Рис отварной	180/5	4,38	6,45	44,0	251,64	304	
	Салат из свёклы	100	1,4	6,0	8,3	92,80	52	
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0		
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0		
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348	
		<b>Всего</b>		<b>31,61</b>	<b>33,76</b>	<b>160,96</b>	<b>1011,49</b>	
	<b>Итого за 9 день</b>			<b>72,4</b>	<b>64,22</b>	<b>279,52</b>	<b>1923,09</b>	

**День 10 Пятница**

<b>завтрак:</b>	Каша манная	200/10	6,11	10,9	32,38	251,0	181
	Булочка дорожная	100	6,78	13,9	42,14	321,0	425
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,4	94,0	
	<b>Всего</b>		<b>15,93</b>	<b>25,2</b>	<b>117,6</b>	<b>760,0</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Котлета домашняя	100/5	12,15	23,21	9,15	293,47	271
	Капуста тушеная	180	3,36	6,07	13,0	127,05	139
	Помидор порционный	100	1,1	0,2	3,8	22,0	71
	Хлеб ржаной	80	4,2	0,8	30,0	126,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Компот апельсиновый	200	0,45	0,1	34,0	141,0	346
	Яблоко свежее	150	0,8	0,9	20,4	94,0	
	<b>Всего</b>		<b>27,11</b>	<b>36,69</b>	<b>142,01</b>	<b>1004,77</b>	
<b>Итого за 10 день</b>			<b>43,04</b>	<b>61,89</b>	<b>259,61</b>	<b>1764,77</b>	