

УТВЕРЖДЕНО
приказом №276 от 01.07.2024

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
посещающих летний оздоровительный лагерь МБОУ «Гимназия №4 г.Вельска».**
Возрастная группа 7-11 лет.

г. Вельск, 2024 год

День 1. Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная	250/5	10,8	13,82	55,4	390,0	173
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Какао сладкое	200	3,66	2,6	25,0	138,4	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Всего	565	27,66	26,94	113,8	812,4	
обед	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	
	Батон 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	
	Всего	1125	31,01	51,31	155,65	1199,79	
Итого за 1 день		1690	58,67	78,25	268,83	2012,19	

День 2. Вторник

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожная	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4	223
	Батон нарезной	80	6,08	0,64	39,36	188,0	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Печенье	50	2,8	10,5	32,5	241,0	
	Всего	562	45,09	39,06	157,62	1171,4	
обед	Борщ из свежей капусты	250/5	1,8	4,92	10,93	103,75	82
	Котлета рыбная	100/5	12,32	14,88	14,82	184,0	234
	Рис отварной	180	4,38	6,45	44,0	251,64	304
	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	
	Всего	875	27,00	33,39	159,56	966,94	
Итого за 2 день		1437	72,09	72,45	317,18	2138,34	

День 3. Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	250/5	10,8	13,82	55,40	390,0	173
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Вафли	50	3,0	11,5	33,8	255	
	Всего	555	19,1	34,79	125,01	894,0	
обед	Рассольник	250/5	2,01	5,09	11,98	107,25	96
	Биточки мясные	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0	269
	Капуста 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	
	Всего	1120	31,08	37,96	150,12	1068,10	
Итого за 3 день		1675	50,18	72,75	275,13	1962,1	

День 4. Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	250/5	7,63	13,62	40,47	313,75	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
	Всего	585	18,52	21,28	128,93	781,23	
обед	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	
	Батон 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	
	Всего	1105	42,74	45,84	147,25	1167,95	
Итого за 4 день		1690	61,26	67,12	276,18	1949,18	

День 5. Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая	250/5	7,5	13,56	53,68	367,50	174
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Карамель	10	0,0	0,3	4,4	20,0	
	Всего	557	17,79	24,08	86,38	639,50	
обед	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
	Помидор свежий	60	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	
	Всего	1015	23,62	36,08	126,00	916,8	
Итого за 5 день		1572	41,41	60,16	212,38	1556,3	

День 6. Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшенная	250/5	10,8	13,82	55,4	390,0	173
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,0	1
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	209
	Йогурт фруктовый	150	2,8	7,5	16,2	144,0	
	Всего	710	21,11	33,43	101,77	793,00	
обед	Суп из овощей	250/5	1,58	4,98	9,14	95,25	99
	Биточки мясные	100/5	15,74	25,16	13,34	346,0	269
	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	
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Компот изюмный	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	Груша свежая	150	0,4	0,3	10,3	63,0	
	Всего	1110	33,41	42,08	156,57	1149,49	
Итого за 6 день		1820	54,52	75,51	258,34	1942,49	

День 7. Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожная	180/30	36,8	27,9	70,56	680,4	223
	Батон нарезной	80	6,08	0,64	39,36	188,0	
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Всего	552	46,05	28,88	144,8	1024,40	
обед	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	
	Всего	905	32,33	35,68	114,11	886,65	
Итого за 7 день		1457	78,38	64,58	258,91	1911,05	

День 8. Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	250/5	10,8	13,82	55,4	390,0	173
	Бутерброд с сыром	70	10,16	10,2	13,1	190,0	3
	Кофейный напиток	200	2,94	1,98	20,92	113,4	380
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Всего	565	26,94	26,32	109,10	787,40	
обед	Борщ из свежей капусты	250/5	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	
	Батон 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	
	Всего	1125	34,20	58,30	166,23	1333,05	
Итого за 8 день		1690	61,14	84,62	275,33	2120,4	

День 9. Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный	180/30	32,6	25,52	83,6	694,8	222
	Батон нарезной	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,80	
	Чай сладкий	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	376
	Печенье	50	2,8	10,5	32,5	241,0	
	Всего	555	43,59	40,96	151,06	1152,60	
обед	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлета рыбная	100/5	12,32	14,88	14,82	184,0	234
	Рис отварной	180	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
	Всего	955	31,61	33,76	160,96	1011,49	
Итого за 9 день		1510	75,2	74,72	312,02	2164,05	

День 10. Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Граммы	Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	250/5	7,63	13,62	40,47	313,75	181
	Пряник	60	12,78	26,96	82,14	621,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	
	Сок фруктовый	200	0,0	0,0	23,4	94,0	
	Всего	555	23,45	40,92	165,69	1122,75	
обед	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	
	Всего	1110	27,11	36,69	142,01	1004,77	
Итого за 10 день		1665	50,56	77,61	307,7	2127,52	