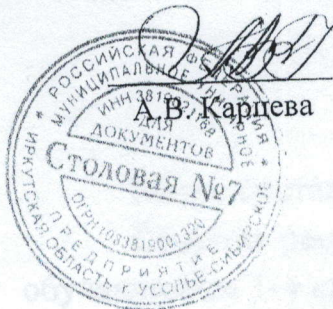


Утверждаю:

И.О. Директора

МУП «Столовая № 7»



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ № 2»



МЕНЮ

для лагерей с дневным
пребыванием детей – 2024г
(12 – 18 лет)

Меню для лагерей с дневным пребыванием детей - 2024 г (12-18 лет)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
	Итого за Завтрак	570	17.1	24.7	109.4	727.6
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.44	6.4	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
2	Котлета "Московская"	75	10.9	14.2	7.1	200
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1015	38.6	45.6	137.2	1113.9
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.18	3.55	
	Полдник					
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Полдник	400	6.7	5.7	101.7	484.1
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	15.18	
	Итого за день	1985	62.4	76	348.3	2325.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1т	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	26	361.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	Итого за Завтрак	590	47.5	19.5	104.7	783.6
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.41	2.2	
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	130	1.9	7	16.8	138.1

	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
5г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	100	19.3	4.6	8.6	153.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
	Итого за Обед	1030	43.1	30.2	148.3	1038.2
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.44	
	Полдник					
424	Булочка домашняя	75	5.8	10.2	46.2	299.8
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Полдник	425	12.2	15.7	71.3	474.7
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.29	5.84	
	Итого за день	2045	102.8	65.4	324.3	2296.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9.9	13	39.4	313.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	705	18.3	16.5	128.2	734.3
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	7.01	
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	100	4.5	13.7	3.8	156.7
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	950	40.3	44.6	136.4	1108.1
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.38	
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	85	4.9	4.7	43.4	235.9
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
	Итого за Полдник	410	14.9	11.1	69.2	436.5
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	4.64	

	Итого за день	2065	73.5	72.2	333.8	2278.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1о	Омлет натуральный	230	19.4	27.6	5	345.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	630	32.4	34.1	71.4	722
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	2.2	
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	150	2.2	13.3	14.6	186.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	100	17.7	8.3	5	165.4
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1020	39.7	33.6	146	1044.1
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.68	
	Полдник					
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
54-1в	Ватрушка творожная	100	16.5	20.6	30	371.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Полдник	450	18.2	21	49.4	458.9
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	2.71	
	Итого за день	2100	90.3	88.7	266.8	2225
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	220	8.9	10.6	45.7	314.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
	Итого за Завтрак	550	27.3	25.3	108.3	769.6
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	3.97	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-12м	Плов с курицей	260	35.4	10.5	43.2	409
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	980	54.3	25.1	141.2	1008

	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.46	2.6	
	Полдник					
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Слойка с повидлом	75	6	10.5	42	286.5
	Итого за Полдник	415	12.9	15.8	62.1	442.1
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	4.81	
	Итого за день	1945	94.5	66.2	311.6	2219.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.8	6	31.5	203
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Завтрак	580	16.7	27.4	119.6	791.1
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.64	7.16	
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	100	3.5	11.2	8	146.6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
3	Биточки "Нежные"	75	11.3	13.1	7.1	191.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	925	37.2	38.6	146.7	1082.7
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.94	
	Полдник					
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Полдник	450	13.1	7.5	81	442.7
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	6.18	
	Итого за день	1955	67	73.5	347.3	2316.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-3г	Макароньы отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Масса творожная	100	7.1	23	27.1	343.8
Пром.	Батон нарезной	80	6	2.3	41.1	209.4
	Итого за Завтрак	590	23.3	33.3	107.8	824.6
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2

Процентное соотношение БЖУ		1	1.43	4.63		
Обед						
4-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-10м	Капуста тушеная с мясом	230	25.3	25.3	15.3	390.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	0.5	2.8	19.3	103.7
Итого за Обед		930	42.4	42.4	124.4	1047.9
Рекомендуемая величина			34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1	2.93	
Полдник						
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	сдоба обыкновенная	85	6.9	4.5	46.7	254.7
Итого за Полдник		435	8.1	5.5	94	457.7
Рекомендуемая величина			14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.68	11.6	
Итого за день		1955	73.8	81.2	326.2	2330.2
Неделя 2 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Итого за Завтрак		605	31.4	34.5	71.8	723.2
Рекомендуемая величина			19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
Процентное соотношение БЖУ			1	1.1	2.29	
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18.8	21.6	4.4	287.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		950	39.8	47.4	127.3	1095.7
Рекомендуемая величина			34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
Процентное соотношение БЖУ			1	1.19	3.2	
Полдник						
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	Печенье	55	4.1	5.4	40.9	228.7
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6.4	7	125.6
Итого за Полдник		380	14.1	11.8	66.7	429.3

	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	4.73	
	Итого за день	1935	85.3	93.7	265.8	2248.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6т	Сырники	120	23.6	6.9	19.7	234.9
54-11соус	Соус вишневый	30	0.1	0	15.1	61
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Завтрак	620	33	24.6	105.1	773.3
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.18	
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	100	6.4	15.4	5.7	187.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-22м	Рагу из курицы	240	25.2	8.5	21	260.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	20	1.3	6.2	11.3	106.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	930	48	38.6	119.1	1015.7
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.48	
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
	Итого за Полдник	350	12	10.7	100.5	545.8
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	8.38	
	Итого за день	1900	93	73.9	324.7	2334.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшена и гречки	220	8.8	10.8	39.8	292
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	100	7.5	2.9	51.4	261.7
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	550	20.3	16.6	121.6	716.9
	Рекомендуемая величина		19.8	20.24	84.26	709.1-860.2
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	5.99	
	Обед					
69	Салат "Здоровье"	100	1.3	6.3	29.3	178.9
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5

	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
Соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
04-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	960	31.8	30.2	168.4	1072.1
	Рекомендуемая величина		34.65	35.42	147.455	992.7-1319.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.3	
	Полдник					
Пром.	Печенье шоколадное	70	3.8	15.2	34.5	290.3
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
	Итого за Полдник	420	5.6	15.7	69.4	441.4
	Рекомендуемая величина		14.85	15.18	63.195	425.5-583.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	2.8	12.39	
	Итого за день	1930	57.7	62.5	359.4	2230.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	599	26.73	25.65	104.79	756.62
Средние показатели за Обед	969	41.52	37.63	139.5	1062.64
Средние показатели за Полдник	413.5	11.78	12.05	76.53	461.32

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	11.42
Витамин В1(мг)	0.11
Витамин В2(мг)	0.37
Витамин А(мкг рет.экв)	412.18
Кальций(мг)	67.56
Фосфор(мг)	209.36
Магний(мг)	26.78
Железо(мг)	2.27
Калий(мг)	301.84
Йод(мкг)	58.48
Селен(мкг)	9.68