

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ДВАДЦАТЬ ОДИН ДЕНЬ**

**лагеря дневного пребывания**

**«СОЛНЕЧНЫЙ»**

**филиала МБОУ Сосновской СОШ № 1 в п. Рабочий**

**на июнь 2025 года**

## 1 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех. карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	№ 98	16-26
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78,00	№ 943	4-30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	№ 147	3-60
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>7,94</b>	<b>7,22</b>	<b>63,37</b>	<b>336,53</b>		<b>24-16</b>
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,40	3,91	6,79	67,80	№ 197	1-60
Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	№ 46 (291)	65-20
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	№ 349	5-20
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	№ 148	3-00
Хлеб пшеничный	20	1,20	0,43	8,40	42,80	№ 147	3-60
Огурец	40	0,42	0,06	1,14	14	№100	7-24
<b>Всего за обед:</b>	<b>840</b>	<b>20,96</b>	<b>27,12</b>	<b>82,64</b>	<b>544,53</b>		<b>86-04</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1265</b>	<b>28,90</b>	<b>34,34</b>	<b>134,44</b>	<b>853,83</b>		
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

## 2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак:</b>							
Каша манная молочная	200/5	6,23	8,9	25,67	206,3	№ 62	14-20
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	№393	5-60
Вафля	40	2,32	2,60	28,64	145,6	№ 493	12-10
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>8,69</b>	<b>11,52</b>	<b>65,44</b>	<b>397,46</b>		<b>31-90</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	250	0,40	1,24	1,42	18,24	87(87)	4-82
Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,30	206,62	447	8-35
Котлета куриная	75	16,9	12,06	0,62	117,00	717	34-25
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	6 (395)	15-80
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Кондитерское изделие (пряник)	40	2,25	3,54	22,47	125,13	105(1)	11-88
<b>Всего за обед:</b>	<b>825</b>	<b>29,30</b>	<b>26,10</b>	<b>85,12</b>	<b>606,99</b>		<b>78-10</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1285</b>	<b>42,00</b>	<b>34,63</b>	<b>168,84</b>	<b>1147,43</b>	<b>1285</b>	
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

### 3 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Дружба»	200/5	7,10	11,20	42,10	298,0	№ 84	17-57
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	№393	5-60
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	№ 147	4-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>9,40</b>	<b>19,17</b>	<b>72,17</b>	<b>499,26</b>		<b>27-67</b>
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	5,00	20,47	107,34	96(176)	3-70
Рис отварной	150	2,54	4,07	25,74	152,00	448(747)	12-65
Куриная подлива	80	14,14	11,40	3,63	173,25	20	45-55
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	1010	5-60
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	147	4-50
Помидор	50	0,42	0,06	1,44	18	№	11-83
<b>Всего за обед:</b>	<b>835</b>	<b>27,63</b>	<b>20,0</b>	<b>62,46</b>	<b>675,05</b>	<b>835</b>	<b>82-33</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1270</b>	<b>37,03</b>	<b>39,17</b>	<b>134,59</b>	<b>1174,31</b>	<b>1270</b>	
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

### 4 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех. карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная	200/5	6,7	11,00	22,6	216,4	№ 5	18-20
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	№ 943	4-30
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	№ 147	4-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>10,25</b>	<b>6,94</b>	<b>67,37</b>	<b>402,13</b>		<b>27-00</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рисом	250	5,03	0,40	13,56	74,80	№ 46(104)	4-52
Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,30	206,62	№ 447	8-35
Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	№ 608	46-12
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	№ 1010	5-60
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	№ 148	3-00
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	№ 147	4-50
Яблоко	60	1,5	0,5	21	96	№	10-91
<b>Всего за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,26</b>	<b>26,09</b>	<b>82,62</b>	<b>730,8</b>		<b>83-00</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1255</b>	<b>39,51</b>	<b>37,44</b>	<b>149,99</b>	<b>1132,93</b>		
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

## 5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200/5	6,4	9,24	24,36	205,26	№ 64	16-36
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	№ 393	5-60
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	147	4-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>7,56</b>	<b>18,32</b>	<b>45,90</b>	<b>312,52</b>		<b>26-46</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,03	0,40	13,56	74,80	46 (102)	4-12
Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	321	3-94
Мясные ёжики	80	28,36	27,80	6,98	195,83	73	37-92
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	6 (395)	15-80
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Вафля	30	1,02	9,06	19,41	161,7	30	7-50
Помидор	50	0,42	0,06	1,44	18	№2	11-26
<b>Всего за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,77</b>	<b>23,89</b>	<b>114,88</b>	<b>774,03</b>		<b>72-28</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1255</b>	<b>31,33</b>	<b>42,21</b>	<b>169,78</b>	<b>1186,55</b>		
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

**6 день**

<b>Наименование блюд и продуктов</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ тех. карты</b>	<b>Стоимость продукции на 1 ребёнка</b>
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	№ 98	16-26
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78,00	№ 943	4-30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	№ 147	3-60
<b>Всего в завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>7,94</b>	<b>7,22</b>	<b>63,37</b>	<b>336,53</b>		<b>24-16</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	250	0,40	1,24	1,42	18,24	87(87)	4-82
Макаронные отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,30	206,62	447	8-35
Котлета куриная	75	16,9	12,06	0,62	117,00	717	34-25
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	6 (395)	15-80
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Кондитерское изделие (пряник)	40	2,25	3,54	22,47	125,13	105(1)	8-78
Огурец	60	0,42	0,06	1,14	14	№100	10-84
<b>Всего за обед:</b>	<b>840</b>	<b>20,96</b>	<b>27,12</b>	<b>82,64</b>	<b>544,53</b>		<b>85-84</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1265</b>	<b>28,90</b>	<b>34,34</b>	<b>134,44</b>	<b>853,83</b>		
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

**7 день**

<b>Наименование блюд и продуктов</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ тех карты</b>	<b>Стоимость продукции на 1 ребёнка</b>
<b>Завтрак:</b>							
Каша манная молочная	200/5	6,23	8,9	25,67	206,3	№ 62	14-20
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	№393	5-60
Вафля	30	1,02	9,06	19,41	161,7	30	7-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>8,69</b>	<b>11,52</b>	<b>65,44</b>	<b>397,46</b>		<b>27-30</b>
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	250	2,50	5,00	20,47	107,34	96(176)	3-70
Рис отварной	150	2,54	4,07	25,74	152,00	448(747)	12-65
Куриная подлива	80	14,14	11,40	3,63	173,25	20	45-55
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	1010	5-60
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	№ 147	3-60
Огурец	50	0,42	0,06	1,14	14	№100	8-60
<b>Всего за обед:</b>	<b>825</b>	<b>29,30</b>	<b>26,10</b>	<b>85,12</b>	<b>606,99</b>		<b>82-70</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1285</b>	<b>42,00</b>	<b>34,63</b>	<b>168,84</b>	<b>1147,43</b>	<b>1285</b>	
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

## 8 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Дружба»	200/5	7,10	11,20	42,10	298,0	№ 84	17-57
Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,02	11,13	45,56	№393	5-60
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	№ 147	4-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>9,40</b>	<b>19,17</b>	<b>72,17</b>	<b>499,26</b>		<b>27-67</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	17(103)	2-21
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,23	321	6-44
Рыба, тушеная в томатном соусе	75/50	13,87	7,85	6,53	150,00	39(229)	54-40
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	349	5-20
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Помидор	40	0,42	0,06	1,44	18	№	7-53
<b>Всего за обед:</b>	<b>835</b>	<b>27,63</b>	<b>20,0</b>	<b>62,46</b>	<b>675,05</b>	<b>835</b>	<b>82-33</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1270</b>	<b>37,03</b>	<b>39,17</b>	<b>134,59</b>	<b>1174,31</b>	<b>1270</b>	
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

## 9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех. карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша овсяная молочная	200/5	6,7	11,00	22,6	216,4	№ 5	18-20
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	№ 943	4-30
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	147	4-50
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>445</b>	<b>10,25</b>	<b>6,94</b>	<b>67,37</b>	<b>402,13</b>		<b>27-00</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,03	0,40	13,56	74,80	46 (102)	4-12
Каша гречневая рассыпчатая	150	5,89	3,42	29,98	242,50	296	6-65
Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608	46-12
Кисель	200	0,04	0,00	24,76	94,20	59(358)	9-40
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Хлеб пшеничный (Хала)	20	1,20	0,43	8,40	42,80	147	4-50
Яблоко	40	1,5	0,5	21	96	№	8-00
<b>Всего за обед:</b>	<b>810</b>	<b>29,26</b>	<b>26,09</b>	<b>82,62</b>	<b>730,8</b>	<b>810</b>	<b>83-00</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1255</b>	<b>39,51</b>	<b>37,44</b>	<b>149,99</b>	<b>1132,93</b>	<b>1255</b>	
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

## 10 день

Наименование блюд и продуктов	Выход блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ тех карты	Стоимость продукции на 1 ребёнка
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200/5	6,4	9,24	24,36	205,26	№ 64	16-36
Чай с сахаром витаминизированный	200	1,20	0,4	18,00	78	№ 943	4-30
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,20	9,76	48,40	№ 147	3-60
<b>Всего за завтрак:</b>	<b>435</b>	<b>7,56</b>	<b>18,32</b>	<b>45,90</b>	<b>312,52</b>		<b>24-26</b>
<b>Обед</b>							
Суп «Харчо»	250	5,01	5,34	21,46	154,00	46(101)	3-16
Макароны отварные с маслом	150	5,35	6,25	36,30	206,62	447	8-35
Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	11,78	11,60	3,08	162,39	683	34-84
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00	1010	5-60
Хлеб ржаной	30	1,55	0,60	9,95	49,00	148	3-00
Йогурт	200						30-80
<b>Всего за обед:</b>	<b>820</b>	<b>23,77</b>	<b>23,89</b>	<b>114,88</b>	<b>774,03</b>		<b>85-74</b>
<b>Всего в день:</b>	<b>1255</b>	<b>31,33</b>	<b>42,21</b>	<b>169,78</b>	<b>1186,55</b>		
						<b>Итого:</b>	<b>110-00</b>

**Составлено на основании:**

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2005г.;

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г.

- Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересичный, 2005г.;

- Справочника «Химический состав пищевых продуктов» под ред.

И.М. Скурихина, М.П. Волгарёва 1987г.

**Примечание:**

1. Согласно п. \_\_\_\_\_ блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.

2. Искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.д., после их охлаждения до 15 градусов (для компота) и 35 градусов (для киселя) в количестве до 20 мг непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.