

РАЗРАБОТАНО:

Директор

ООО "Детское питание"

Т.А. Подуляхова

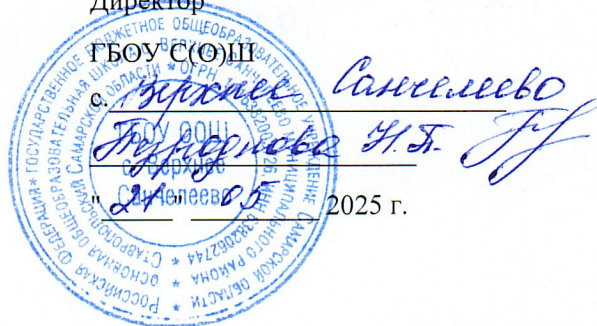


СОГЛАСОВАНО:

Директор

ГБОУ С(О)ОШ

с. *Верхнее Савченково*



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО
ПРЕБЫВАНИЯ**

ПРИ ГБОУ С(О)ОШ

с. *Верхнее Савченково*

СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА

В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2025 г.

Наименование блюд	возраст	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4,00	6,00	16,00	210
Каша молочная жидкая пшеница с маслом	7-12 лет	260	6,68	13,70	27,54	451
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	7-12 лет	560	14,83	20,251	84,5	836,267
Понедельник		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Огурцы свежие (порционно)	7-12 лет	20	0,14	0,00	0,36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,88	8,34	10,93	124
Стейк куриный с соусом	7-12 лет	90	8,94	10,03	9,97	133
Спагетти отварные	7-12 лет	150	5,90	4,90	36,72	213
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,98	0,00	35,71	140
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770,00	22,22	23,74	115,02	717,87
Всего	7-12 лет	1325,00	37,05	43,99	199,52	1554,13
Наименование		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая смаслом, сахаром	7-12 лет	265	9,5	15,6	33,65	305
Какао с молоком	7-12 лет	200	2,700	2,930	22,840	125,2
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	21,8	22,73	92,82	642,8
Вторник		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	7-12 лет	262,5	4,40	3,36	20,29	124
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-12 лет	90	4,78	4,24	1,42	163
Рис припущенный	7-12 лет	150	3,60	6,60	38,48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	772,5	16,622	14,81	100,626	709,08
Всего	7-12 лет	1323,5	38,422	37,54	193,446	1351,846
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Макароны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7,70	6,90	23,03	185
Чай с лимоном	7-12 лет	207,0	0,2	0,0	13,8	53,7
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
Десерт фруктовый (яблоко)	7-12 лет	150	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО	7-12 лет	557	12,493	8,046	77,441	423,31
Среда		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,92	8,33	14,56	137
Биточек из минтая с овощами с соусом	7-12 лет	90	11,20	4,76	9,78	133
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3,92	5,40	31,64	185
Компот из кураги	7-12 лет	200	1,15	0,00	34,40	137
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	800	22,535	18,924	113,882	706,39
Всего	7-12 лет	1357	12,49	26,97	191,32	1130

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6,60	7,32	41,24	256
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	550	8,97	9,07	112,31	559,06
Четверг		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	310	3,4	7,6	12,3	160,0
Пельмени отварные с маслом	7-12 лет	130	16,6	12,0	25,4	277,2
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,1		33,6	137,8
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	3,0	0,4	12,0	90
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1,7	0,3	9,6	57,0
ИТОГО	7-12 лет	770	25,5	20,4	100,0	753,0
Всего	7-12 лет	1320	34,5	29,4	212,3	1312,0
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница		Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15,69	14,40	89,56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0,00	0,00	0,00	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
ИТОГО	7-12 лет	600	21,28	14,69	102,50	617,00
Пятница		Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	210	6,63	7,18	23,22	179
Тефтели из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Каша гречневая вязкая	7-12 лет	150	7,7	5,4	26,3	232,6
Сок фруктовый	7-12 лет	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1,600	0,30	9,60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	30,16	26,49	120,89	870,06
Всего	7-12 лет	1370	51,44	41,18	223,39	1487,06

Наименование блюд		Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник			Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Яйцо куриное отварное	7-12 лет	40	7,8	7,2	0,4	78,0
Суп молочный с макаронными изделиями	7-12 лет	260	7,0	6,4	25,8	194,0
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,2	0,1	15,0	57,3
Батон пшеничный	7-12 лет	50	1,0	0,5	26,0	118,0
ИТОГО	7-12 лет	550	16,013	14,141	67,16	447,267
Понедельник			Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из б/к капусты	7-12 лет	060	0,9	3,0	6,0	53,6
Борщ Сибирский со сметаной, мясом	7-12 лет	260	1,8	4,8	13,3	103,0
Плов из птицы (филе куриное)	7-12 лет	200	18,8	15,2	45,5	377,0
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,1		33,6	137,8
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,3	0,3	14,9	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,1	0,2	6,4	38,0
ИТОГО	7-12 лет	770	12,17	20,08	103,30	737,12
Всего	7-12 лет	1320	28,19	34,224	170,46	1184
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник			Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	7-12 лет	265	6,6	7,3	41,2	256,0
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,2	0,1	15,0	57,3
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	602	8,17	8,02	80,01	412,40
Вторник			Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров с чесноком	7-12 лет	60	0,57	0,69	1,90	93
Суп картофельный с клецками со сметаной, мясом	7-12 лет	230	3,80	5,22	14,00	110
Котлеты из говядины с соусом	7-12 лет	90	8,19	10,03	9,97	133
Каша пшеничная рассыпчатая	7-12 лет	150	6,4	7,5	37,5	243,0
Компот из кураги	7-12 лет	200	1,00	0,00	23,40	94
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,3	0,3	14,9	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	780	23,345	23,91	108,1	778,966
Всего	7-12 лет	1500	46,12	47,13	214,3	1464,932
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда			Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Горячий бутерброд с сыром	7-12 лет	40	5,29	6,68	10,32	124
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	7-12 лет	260	8,15	7,21	45,87	279
Чай с яблоком	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,05	0,50	25,95	118
ИТОГО	7-12 лет	550	16,7	14,4	97,1	577,5
Среда			Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0,6	0,7	1,9	93,0
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	7-12 лет	220	2,9	8,3	10,9	124,0
Палочки из мяса кур с рисовой крупой с соусом	7-12 лет	90	7,6	10,2	9,5	158,0
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3,3	4,5	26,4	154,2
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,8		32,0	126,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,3	0,3	14,9	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,1	0,2	6,4	38,0
ИТОГО	7-12 лет	770	18,5	24,2	102,0	761,0
Всего	7-12 лет	1480	36,5	47,6	202,1	1429,0

Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						II НЕДЕЛЯ
Четверг						
Сосиска отварная с соусом	7-12 лет	100				
Спагетти (вермишель) отварные с маслом	7-12 лет	200	4,7	0,7	6,0	249,6
Фруктовый чай	7-12 лет	200	0,6	0,4	10,4	47,6
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,1	0,5	26,0	118,0
ИТОГО	7-12 лет	550	8,35	1,6	42,35	415,2
Обед						II НЕДЕЛЯ
Четверг						
Салат из свежих огурцов с редисом	7-12 лет	60	0,8	0,1	7,1	31,0
Суп рисовый со сметаной, мясом	7-12 лет	210	5,1	9,6	16,5	181,0
Биштекс рубленый из мяса цыплят с соусом	7-12 лет	90	10,2	13,3	8,7	179,2
Каша гречневая рассыпчатая	7-12 лет	150	7,7	5,4	26,3	232,6
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,1	0,0	33,6	127,0
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,1	0,2	6,4	38,0
ИТОГО	7-12 лет	770	27,3	28,8	113,1	859,3
Всего	7-12 лет	1480	53,9	57,6	219,1	1687,6
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						II НЕДЕЛЯ
Пятница						
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша молочная рисовая с маслом, сахаром	7-12 лет	210	8,15	7,21	45,87	279
Чай с лимоном	7-12 лет	207	0,30	0,09	16,30	63
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
Батон пшеничный	7-12 лет	30	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	563	13,0	11,1	90,5	497,9
Обед						II НЕДЕЛЯ
Пятница						
Салат из свежих огурцов	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	210	6,63	7,18	23,22	179
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	7-12 лет	230	4,01	11,39	28,45	330
Напиток из шиповника	7-12 лет	200	0,80	0,00	26,97	107
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	2,4	0,3	14,5	70,5
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1,7	0,3	9,6	57,0
ИТОГО	7-12 лет	770	16,2	19,2	109,9	775,4
Всего	7-12 лет	1333	29,2	30,3	200,4	1273,3
Для составления меню использованы:						
1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Издательство "Хлебпродинформ" г. Москва. 1996 г.						
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений						
3. ГОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия" Е.А. Вагнера						