УТВЕРЖДАЮ СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Белогостицкая СОШ Начальник ТО УФ

/А.Н. Менячихин Роспотребнадзора по

Ярославской обл.в

Ростовском МР

Шамшурина С.О.

**Примерное меню оздоровительного лагеря**

**при МОУ Белогостицкая СОШ**

**на 2025 г.**

**12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептур | Наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энер. ценность  (ккал) |
| белки | жиры | углеводы |
| **1 неделя** | | | | | | |
| ***1 день*** | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Рец 4 стр149,сб.  рец 1994 | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 200/5 | 5,92 | 7,04 | 43,97 | 252,0 |
| №221997 | Масло сливочное порц. | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| № 762 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 4,8 | 3,8 | 29,0 | 168 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | **Итого** |  | 18,7 | 28,88 | 134.42 | 772,75 |
| **Обед** | | | | | | |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | - | 9,94 | 47 |
| № 120 | Щи из свежей капусты с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,06 | 7,64 | 10.9 | 142,3 |
| № 463 | Греча отварная рассыпчатая с маслом сливочным | 200/5 | 5,87 | 4,83 | 31,35 | 184,39 |
| № 416 | Котлета мясная | 100 | 17,2 | 23,9 | 17,7 | 350,4 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,4 | - | 2,5 | 11,4 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | - | 2,0 | 9,0 |
|  | Сок натуральный | 200 | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого** |  | 35,0 | 36.8 | 127,37 | 965,49 |
|  | **Итого за день** |  | 3,7 | 65.68 | 261,79 | 1738,24 |
| ***2 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №262 | Каша молочная жидкая Дружба с маслом сливочным | 200/5 | 7,62 | 7,72 | 44,44 | 266,82 |
|  | Сосиска Детская | 60 | 7,7 | 16,73 | 0,03 | 182,7 |
| №23-1997 | Сыр порционный | 20 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3.8 | 1,5 | 25.7 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итог**о |  | 31,12 | 49,95 | 86,57 | 920,52 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 138 | Суп гороховый с говядиной | 250/20 | 12,02 | 7,9 | 22,21 | 201,59 |
| № 87 | Рыба припущенная | 100 | 21,76 | 14,04 | 4,56 | 229,66 |
| №465 | Рис отварной с маслом слив. | 200 | 4.2 | 0,37 | 46,39 | 193,80 |
| № 463 | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,71 | 3,93 | 25,39 | 145,84 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,3 | - | 2,5 | 11,4 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | - | 2,0 | 9,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 45,61 | 26.96 | 142,33 | 964.29 |
|  | **Итого за день** |  | 6.43 | 76,91 | 228,9 | 1848.81 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 297 | Запеканка творожная с молочным соусом | 200/50 | 33,64 | 26,8 | 52,75 | 590,72 |
| №703 | Кисель натуральный клюквенный с витамином «с» | 200 | 0,11 | - | 28,08 | 107,31 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | **Итого** |  | 39,8 | 35,04 | 116,48 | 919,03 |
| Обед | | | | | | |
| №148 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 250/20 | 12,13 | 13,57 | 17,22 | 235,36 |
| №439 | Кура отварная | 100 | 27,71 | 27,97 | 1,3 | 367,47 |
| №472 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200,0 | 4,4 | 6,2 | 35,2 | 205,6 |
| №485 | Компот из свежих яблок с витамином «с» | 200,0 | 0,48 | - | 33,54 | 128,9 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,4 | - | 2,5 | 9,5 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | - | 2,0 | 9,0 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 51,24 | 49,2 | 162,7 | 1274,8 |
|  | **Итого за день** |  | 91,04 | 84,2 | 279,2 | 2193,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №469 | Макароны отварные с маслом сливочным | 200/5 | 5,4 | 4,3 | 38,4 | 204,0 |
|  | Колбаса вареная Докторская | 100,0 | 12,0 | 29,0 | - | 315,0 |
| №762 | Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,51 | 2,75 | 22,53 | 121,64 |
|  | Хлеб пшеничный | 50.0 | 3,8 | 1,5 | 15,42 | 75,0 |
|  | Итого |  | 22,1 | 37,0 | 76,3 | 715,64 |
| Обед | | | | | | |
| №129 | Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 175,59 |
| №411 | Бифштекс рубленый | 100,0 | 26,4 | 27,4 | 0,5 | 353,8 |
| №465 | Рис отварной с маслом сливочным | 200/5 | 5,2 | 7,0 | 55,8 | 292,0 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,4 | - | 2,5 | 11,4 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | - | 2,0 | 9,0 |
|  | Апельсин | 100,0 | 0.9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
|  | Сок натуральный | 200 | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 44,6 | 42,7 | 142 | 1105,8 |
|  | **Итого за день** |  | 66,7 | 79,7 | 218,3 | 1821.44 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 294 | Сырники из творога с маслом сливочным | 200/5 | 33,88 | 25,23 | 42,48 | 527,59 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,0 | 12.0 | 8.2 | 170 |
|  | Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 15/15/10 | 15,6 | 8.67 | 7,76 | 129,05 |
|  | Яблоко свежее | 100,0 | 0,35 | - | 9,94 | 47,0 |
|  | **Итого** |  | 55,8 | 45,9 | 68,38 | 873,55 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 110 | Борщ из свежей капусты с говядиной | 250/20/10 | 8,04 | 7,36 | 14,81 | 156,98 |
| №324 | Биточки рыбные | 100,0 | 12,5 | 3,2 | 6,3 | 102 |
| №472 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200,0 | 4,4 | 6,2 | 35,2 | 205,6 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,4 | - | 2,5 | 11,4 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | - | 2,0 | 9,0 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | Печенье | 50,0 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221,0 |
|  | Сок 0,2 | 1 кор. | - | - | 24,0 | 96,0 |
|  | Мандарины | 100,0 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 39,3 | 37,6 | 165,2 | 1135 |
|  | **Итого за день** |  | 95,1 | 83.5 | 233.58 | 2008,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 неделя** | | | | | | |
| ***1 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
|  | Бутерброд с сыром | 20/20 | 6,7 | 5,8 | 10,3 | 121 |
| №416 | Шницель из говядины | 100 | 15,1 | 15,6 | 13,5 | 266 |
| №469 | Макароны отварные с маслом сливочным | 180/5 | 6,5 | 5,0 | 35,5 | 221 |
| № 627,628 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0,3 | - | 15,2 | 63 |
|  | Печенье | 50 | 4,05 | 8,24 | 35,65 | 221 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 |
|  | **Итого** |  | 29,8 | 30,3 | 135,85 | 1023 |
| **Обед** | | | | | | |
| №129 | Рассольник Ленинградский с говядиной со сметаной | 250/25/10 | 8,61 | 7,72 | 20,08 | 179,59 |
| № 303 | Рыба (филе) припущенная | 100 | 16,9 | 0,9 | 0,7 | 76 |
| №470 | Картофель отварной с маслом сливочным | 180/5 | 3,4 | 8,8 | 19,5 | 204 |
| №702 | Компот из кураги с витамином «с» | 200 | 1,0 | 0,1 | 30,2 | 126 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 37,23 | 19,14 | 147,16 | 933,99 |
|  | **Итого за день** |  | 67,0 | 49,4 | 283.01 | 1956,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***2 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 297, 553 | Запеканка из творога со сметанным соусом | 180 /50 | 27,0 | 19,0 | 31,2 | 419 |
| № 642 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 |
| № 112 | Булочка с маком | 100 | 8,2 | 3,2 | 49,6 | 283 |
|  | **Итого** |  | 39,1 | 25,3 | 106 | 848 |
| **Обед** | | | | | | |
| №110 | Борщ с говядиной со сметаной | 250/20/10 | 8,04 | 7,36 | 14,8 | 156,98 |
| ТТК | Котлета «мозаика» | 100 | 13,1 | 18,3 | 12,5 | 255 |
| № 463 | Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным | 180/5 | 4,5 | 5,2 | 44,8 | 247 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8 |
|  | Сок фруктовый с витамином «с» | 200 | 1.0 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | Груша | 100 | 0,4 | 0.3 | 10,3 | 47 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,0 | 0,7 | 20,0 | 104 |
|  | **Итого** |  | 32,24 | 32,26 | 126,4 | 923,98 |
|  | **Итого за день** |  | 71,34 | 57,7 | 232,4 | 1771,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***3 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Сб. рец. | Бутерброд с ветчиной | 20/20 | 5,0 | 1,8 | 10,3 | 77 |
| №469 | Макароны отварные с маслом сливочным | 200/5 | 7,16 | 5,68 | 5,12 | 272 |
| Сб. рец. | Сыр порционный | 25 | 5,88 | 7,73 | - | 95 |
| № 762 | Кофейный напиток | 200 | 2,2 | 1,4 | 27,2 | 130 |
|  | Хлеб пшеничный йодированный | 50 | 3,8 | 1,5 | 25,7 | 131 |
|  | **Итого** |  | 24,04 | 18.11 | 68.32 | 705 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 150 | Суп-лапша домашняя с курицей | 250/15 | 9,9 | 7,8 | 14,8 | 172 |
| № 506 | Суфле из курицы с рисом (паровое) | 100 | 31,8 | 25,9 | 4,6 | 407 |
| № 479 | Овощи в молочном соусе | 180 | 3,8 | 3,2 | 15,3 | 106 |
| № 702 | Компот из изюма с витамином «с» | 200 | 0,4 | 0,2 | 33,2 | 136 |
|  | Помидоры свежие порц. | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
|  | Огурец свежий порц. | 100 | 0,8 | - | 3,0 | 15,0 |
|  | Банан | 200,0 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0,7 | 20,0 | 104 |
|  | **Итого** |  | 54,8 | 39 | 136,7 | 1156 |
|  | **Итого за день** |  | 79,2 | 57.1 | 205,02 | 1861 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***4 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 262 | Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным | 200/5 | 4,4 | 7,0 | 34,1 | 225 |
|  | Сосиска Детская | 60 | 11,0 | 23,9 | 0,4 | 35 |
| № 110 | Булочка дорожная | 100 | 6,8 | 14,0 | 47,8 | 369 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6.0 | 12,0 | 8,2 | 170 |
|  | **Итого** |  | 28,2 | 56.9 | 90.5 | 799 |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом | 250 | 4,8 | 4,3 | 16,0 | 138 |
| № 387 | Печень по - строгановски | 100/75 | 25,8 | 20,2 | 12,4 | 339 |
| № 463 | Греча отварная рассыпчатая с маслом | 200/5 | 11.4 | 8.0 | 50.4 | 324 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 50 | 0,4 | - | 1,5 | 7,5 |
|  | Напиток лимонный | 200 | 0,1 | - | 24,3 | 99 |
|  | Мандарины | 100 | 0,6 | 0,1 | 6,0 | 38 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 2,82 | 0,42 | 29,88 | 128,4 |
|  | **Итого** |  | 90,4 | 33,12 | 141,18 | 1071,9 |
|  | **Итого за день** |  | 118,6 | 90,02 | 231,68 | 1870.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***5 день*** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| № 478 | Капуста припущенная с маслом сливочным | 200/5 | 4,0 | 4,8 | 11,2 | 110,67 |
| № 416 | Котлета мясная | 100 | 17,2 | 23,9 | 17,7 | 350,4 |
| № 642 | Какао с молоком | 200 | 3,9 | 3,1 | 25,2 | 146 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 1.5 | 25.7 | 131 |
|  | Бананы | 160 | 1,4 | 0,4 | 20,2 | 92 |
|  | **Итого** |  | 30,3 | 33,7 | 100,0 | 830,07 |
| **Обед** | | | | | | |
| № 139 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,8 | 2,9 | 23,9 | 124 |
| № 330-1994 | Шницель рыбный натуральный | 100 | 12,5 | 3,25 | 6,25 | 102,5 |
| № 472 | Картофельное пюре с маслом сливочным | 200/5 | 4,0 | 6,4 | 17,1 | 176 |
| № 588 | Компот из смеси сухофруктов с витамином «с» | 200 | 0,6 | 0,1 | 31,8 | 132 |
|  | Яблоко | 100 | 0,35 | - | 9,94 | 47 |
|  | Йогурт | 100 | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 122 |
|  | Помидоры свежие порц. | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 14 |
|  | Огурец свежий порц. | 100 | 0,8 | - | 3 | 15 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 |
|  | **Итого** |  | 35,29 | 21,01 | 105,4 | 852,48 |
|  | **Итого за день** |  | 65,6 | 54.7 | 205,4 | 1682,6 |