

Согласовано:

Директор МБОУ ДО
ДЮСШ им. А. Невского г. Керчь



Подпись А.А.

03.10.2025

Утверждаю:

зам. директора
МКУ "КН и СП"



Шуплецов В.В.

"03" 10 2025г.

**примерное
5-ти дневное меню
для оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием детей,
на период осенних каникул 2025 г
с 7 до 11 лет**

Меню 253-20												
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	микроэлементы			Fe	витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У		Na	К	Ca		С	А	
1 день понедельник												
завтрак												
яйцо вареное	40	5.00	5.00	0.00	63.00	54.00	56.00	22.00	1.00	0.00	0.00	287.00
макароны с сыром	180	10.00	15.00	37.00	324.00	747.00	89.00	217.00	1.00	0.00	0.00	274/96
кофейный напиток	200	2.00	2.00	23.00	114.00	25.00	74.00	60.00	0.00	1.00	0.00	692/4
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
кекс детский	100	6.00	11.00	56.00	343.00	178.00	133.00	64.00	2.00	0.00	0.00	75.00
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	0.00	10.00	10.00	950.00
итого	720	27.00	34.00	153.00	1027.00	1185.00	665.00	386.00	4.00	11.00	10.00	
обед												
суп из овощей	200	2.00	4.00	9.00	74.00	503.00	293.00	24.00	1.00	17.00	0.00	132/96
сметана	10	0.00	3.00	0.00	29.00	4.00	12.00	9.00	0.00	0.00	0.00	629.00
Филе кур запеченное с помидорами	100	18.00	13.00	3.00	205.00	990.00	298.00	131.00	1.00	6.00	0.00	532.08
рис отварной	150	14.00	6.00	31.00	223.00	588.00	440.00	65.00	4.00	0.00	0.00	465/96
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	7.00	4.00	118.00	10.00	0.00	0.00	0.00	806.00
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102.00	3.00	27.00	2.00	0.00	4.00	0.00	312.05
батон	75	6.00	2.00	40.00	206.00	234.00	74.00	13.00	1.00	0.00	0.00	35.01
итого	795	40.00	28.00	111.00	846.00	2326.00	1262.00	254.00	7.00	27.00	0.00	
всего	1515	67.00	62.00	264.00	1873.00	3511.00	1927.00	640.00	11.00	38.00	10.00	
2 день вторник												
завтрак												
сыр порциями	20	5.00	5.00	0.00	70.00	220.00	20.00	200.00	0.00	0.00	42.00	5.12
запеканка творожная	150	24.00	14.00	23.00	325.00	74.00	196.00	232.00	1.00	1.00	69.00	634.02
молоко сгущенное	50	4.00	4.00	28.00	154.00	65.00	183.00	154.00	0.00	1.00	0.00	201.01
чай с сахаром	200	0.00	0.00	15.00	57.00	25.00	5.00	4.00	1.00	0.00	0.00	627/96
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
апельсин порционный	150	1.00	0.00	10.00	54.00	17.00	249.00	43.00	0.00	75.00	0.00	954
итого	620	38.00	24.00	103.00	798.00	557.00	702.00	641.00	2.00	77.00	111.00	
обед												
суп крестьянский с рисом	200	2.00	6.00	8.00	78.00	479.00	197.00	26.00	1.00	16.00	0.00	134.00
сметана	10	0.00	3.00	0.00	29.00	4.00	12.00	9.00	0.00	0.00	0.00	629.00
клецки из свинины с сыром	90	17.00	31.00	5.00	362.00	706.00	268.00	164.00	2.00	30.00	1.00	348.1
вермишель отварная	150	5.00	5.00	36.00	211.00	1008.00	64.00	20.00	1.00	0.00	0.00	273/96
помидоры свежие к гарниру	60	1.00	0.00	2.00	14.00	174.00	8.00	12.00	1.00	15.00	0.00	241/96
напиток яблочный	200	2.00	0.00	27.00	111.00	7.00	70.00	4.00	1.00	4.00	0.00	190.00
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299
итого	785	34.00	47.00	121.00	1028.00	2821.00	783.00	259.00	8.00	65.00	1.00	
всего	1405	72.00	71.00	224.00	1826.00	3378.00	1485.00	900.00	10.00	142.00	112.00	
3 день среда												
завтрак												
омлет натуральный	150/10	16.00	27.00	3.00	317.00	235.00	229.00	119.00	3.00	1.00	0.00	284/96
зеленый горошек порционно	20	1.00	0.00	1.00	8.00	72.00	20.00	4.00	0.00	2.00	0.00	801
чай с молоком и сахаром	200	2.00	2.00	30.00	86.00	26.00	98.00	65.00	1.00	1.00	0.00	685/4
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
кекс апельсинка	100	6.00	13.00	55.00	370.00	89.00	110.00	36.00	1.00	6.00	0.00	85.00
яблоко порционное	150	0.00	0.00	10.00	45.00	25.00	264.00	15.00	0.00	10.00	10.00	950.00
итого	680	29.00	43.00	126.00	964.00	603.00	770.00	247.00	5.00	20.00	10.00	
обед												
борщ с капустой и картофелем	200	1.00	3.00	10.00	78.00	480.00	264.00	33.00	1.00	16.00	0.00	110/4
сметана	10	0.00	3.00	0.00	29.00	12.00	9.00	0.00	0.00	0.00	0.00	629.00
гуляш из свинины	90/75	20.00	52.00	5.00	565.00	352.00	453.00	18.00	3.00	4.00	0.00	169.23
каша гречневая рассыпчатая	150	6.00	10.00	28.00	222.00	583.00	170.00	17.00	3.00	0.00	0.00	297/4
огурец свежий к гарниру	60	0.00	0.00	1.00	7.00	4.00	118.00	10.00	0.00	0.00	0.00	806.00
напиток из сока	200	0.00	0.00	27.00	102.00	3.00	27.00	2.00	0.00	4.00	0.00	312.05
батон	50	4.00	1.00	27.00	138.00	156.00	49.00	8.00	0.00	0.00	0.00	35.01
хлеб ржаной	25	3.00	1.00	16.00	85.00	287.00	115.00	16.00	2.00	0.00	0.00	299
итого	860	34.00	70.00	114.00	1226.00	1877.00	1205.00	104.00	9.00	24.00	0.00	
всего	1540	63.00	113.00	240.00	2190.00	2480.00	1975.00	351.00	14.00	44.00	10.00	

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Ккал	Na	K	Ca	Fe	витамины (мг)		№ рецептуры
		Б	Ж	У						С	А	
4 день четверг												
завтрак												
запеканка творожная	150	24,00	14,00	23,00	325,00	74,00	196,00	232,00	1,00	1,00	69,00	634.02
молоко сгущенное	50	4,00	4,00	28,00	164,00	65,00	183,00	154,00	0,00	0,00	0,00	201.01
чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	629/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
апельсин порционный	150	1,00	0,00	10,00	54,00	17,00	249,00	43,00	0,00	75,00	0,00	954
итого	607	33,00	19,00	103,00	738,00	313,00	702,00	442,00	2,00	76,00	69,00	
обед												
щи из свежей капусты и картофеля	200	1,00	4,00	7,00	85,00	478,00	238,00	33,00	1,00	24,00	0,00	120/96
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
филе новинка из свинины	90	18,00	47,00	5,00	515,00	567,00	366,00	21,00	2,00	1,00	0,00	387.16
пюре картофельное по-домашнему	150	3,00	5,00	24,00	159,00	1214,00	853,00	27,00	1,00	30,00	0,00	226.01
помидоры свежие к гарниру	60	1,00	0,00	2,00	14,00	174,00	8,00	12,00	1,00	15,00	0,00	241/96
напиток из смеси сухофруктов	200	3,00	0,00	26,00	171,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	588/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	785	33,00	61,00	107,00	1196,00	2888,00	1638,00	117,00	7,00	70,00	0,00	
всего	1392	66,00	80,00	210,00	1934,00	3201,00	2340,00	559,00	9,00	146,00	69,00	
5 день пятница												
завтрак												
запеканка черепашка (манник)	100	7,00	11,00	62,00	377,00	227,00	113,00	41,00	1,00	0,00	50,00	93.01
каша дружба	200	6,00	4,00	35,00	20,00	365,00	208,00	133,00	1,00	1,00	0,00	311/4
масло сливочное	10	0,00	8,00	0,00	75,00	1,00	2,00	1,00	0,00	0,00	0,00	22/97
чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	57,00	1,00	25,00	5,00	1,00	0,00	0,00	627/96
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
яблоко порционное	150	0,00	0,00	10,00	45,00	25,00	264,00	15,00	0,00	10,00	10,00	950.00
итого	710	17,00	24,00	149,00	712,00	775,00	661,00	203,00	3,00	11,00	60,00	
обед												
рассольник ленинградский с перловой крупой	200	2,00	4,00	14,00	97,00	496,00	383,00	25,00	1,00	14,00	0,00	129/96
фрикаделька из свинины	12.5	3,00	2,00	0,00	29,00	118,00	4,00	2,00	0,00	0,00	0,00	688.01
сметана	10	0,00	3,00	0,00	29,00	12,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	629.00
котлета лукоморье	90	19,00	29,00	6,00	358,00	585,00	249,00	31,00	2,00	2,00	76,00	531.06
картофель запеченный с сыром	160	5,00	9,00	22,00	197,00	831,00	787,00	126,00	1,00	27,00	55,00	836.01
огурец свежий к гарниру	60	0,00	0,00	1,00	7,00	4,00	118,00	10,00	0,00	0,00	0,00	806.00
компот из изюма	200	0,00	0,00	28,00	109,00	24,00	32,00	16,00	1,00	0,00	0,00	702.97
батон	50	4,00	1,00	27,00	138,00	156,00	49,00	8,00	0,00	0,00	0,00	35.01
хлеб ржаной	25	3,00	1,00	16,00	85,00	287,00	115,00	16,00	2,00	0,00	0,00	299
итого	807,5	36,00	49,00	114,00	1049,00	2513,00	1746,00	234,00	7,00	43,00	131,00	
всего	1517,5	53,00	73,00	263,00	1761,00	3288,00	2407,00	437,00	10,00	54,00	191,00	

примечание:

для приготовления блюд используются:
-соль йодированная

При составлении меню использована нормативная документация :сборники рецептов 1996г, 1997г, 2004г, ТТК.

В меню допускается замена продуктов, блюд на другие, при условии их соответствия по пищевой ценности и в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов.

главный технолог

Исупова

Исупова Л.И.