

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ДОЛ при
МБОУ «Санниковская СОШ»



Бельтикова А.С.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
при МБОУ «Санниковская СОШ»
Первомайского района**

2025 год

с. Санниково, 2025 г.

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Завтрак	4	Каша молочная Геркулесовая	250	8,16	9,84	47,80	264,00
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	10,58	118,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	17,88	15,54	93,42	552,60
	Обед	140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
		290	Куры запеченные в соусе	100	7,01	7,40	2,42	162,00
		415	Макароны отварные с сыром	210	11,21	13,59	42,38	333,85
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	840	31,38	30,53	104,63	882,53
			Всего	1390	49,26	46,07	198,05	1435,13

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
2	Завтрак	174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	260	9,60	12,50	37,65	364,00
		377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	560	15,37	15,12	87,89	596,00
	Обед	102	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	8,75	19,35	191,53
		591	Гуляш из мяса курицы	110	9,57	13,87	7,20	185,60
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	790	30,97	30,04	128,90	919,58
			Всего	1350	46,34	45,16	216,79	1515,58

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
3	Завтрак	175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250	9,05	9,20	29,60	254,70
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,68	16,95	109,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	17,86	15,48	81,59	534,30
	Обед	170	Борщ с капустой и картофелем	250	9,88	12,20	15,75	164,25
		291	Плов из птицы	210	14,95	14,47	48,73	357,21
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	800	30,89	28,17	117,52	786,56
			Всего	1350	48,75	43,65	199,11	1320,86

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4	Завтрак	182	Каша молочная пшенная с маслом	260	9,30	10,20	35,60	274,90
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,68	16,95	109,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
			Итого	560	18,11	16,48	87,59	554,50
	Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	3,90	23,12	151,50
		291	Плов из птицы	260	17,88	17,18	52,62	398,66
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
		71	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,20
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	910	30,56	22,64	129,92	822,46
			Всего	1470	48,67	39,12	217,51	1376,96

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
5	Завтрак	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	260	9,53	12,84	40,05	321,91
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	560	15,24	15,46	90,09	551,91
	Обед	148	Суп картофельный с пшеной крупой	250	4,92	9,90	20,90	171,78
		279	Тефтели мясные соусом	100	8,82	9,80	11,16	167,82
		312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
		345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	830	22,99	27,52	119,87	811,10
			Всего	1390	38,23	42,98	209,96	1363,01

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6	Завтрак	4	Каша молочная Геркулесовая	250	8,16	9,84	47,80	264,00
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	10,58	118,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	17,88	15,54	93,42	552,60
	Обед	140	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78
		290	Куры запеченные в соусе	100	7,01	7,40	2,42	162,00
		415	Макароны отварные с сыром	210	11,21	13,59	42,38	333,85
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	840	31,38	30,53	104,63	882,53
			Всего	1390	49,26	46,07	198,05	1435,13

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
7	Завтрак	192	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,88	9,87	42,33	268,15
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	10,58	118,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	17,60	15,57	87,95	556,75
	Обед	88	Щи из св капусты с картофелем	250	5,77	7,03	23,75	148,75
		591	Гуляш из мяса курицы	110	9,57	13,87	7,20	185,60
		302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
		377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	790	28,71	28,25	116,49	806,00
			Всего	1340	46,31	43,82	204,44	1362,75

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
8	Завтрак	181	Каша манная молочная жидкая	260	9,56	9,27	36,09	251,23
		379	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	560	18,37	14,55	87,08	521,83
	Обед	101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	6,97	9,90	20,35	178,75
		279	Тефтели мясные соусом	100	8,82	9,80	11,16	167,82
		312	Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00
		345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	28,86	122,60
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	830	25,04	27,52	119,32	818,07
			Всего	1390	43,41	42,07	206,40	1339,90

день		№ рецептуры	Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
9	Завтрак	175	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	250	9,05	9,20	29,60	254,70
		382	Какао с молоком	200	4,08	3,10	10,58	118,60
		2	Бутерброд с повидлом	60	3,24	1,80	18,34	84,30
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
			Итого	550	18,77	14,90	75,22	543,30
	Обед	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,20	3,90	23,12	151,50
		11	Сосиска отварная	100	8,69	14,84	1,80	247,15
		309	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,26	224,60
		377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
		5033	Хлеб пшеничный	40	2,40	0,80	16,70	85,70
		5045	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	15,00	80,20
			Итого	830	27,02	26,02	107,08	851,15
			Всего	1380	45,79	40,92	182,30	1394,45