

Согласовано:

Начальник ТО Роспотребнадзора

Магомеднабиев М.Ш. _____

« » _____

Утверждаю:

Директор МКОУ «Гильярская СОШ»

 Д.И.Пирмагомедова

«24» 09 2025 г. _____



**Примерное
12-дневное меню питания
пришкольного лагеря «СОЛНЫШКО»
МКОУ «Гильярская СОШ»**

2025

1 день

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	Завтрак					
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
107	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
	Апельсин	200	0,66	0	17,2	80
	итого		17,1	17	93,54	600
	Обед					
	Огурцы порционные	16,1	0,2	-	10,7	3,4
63	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	3	10,43	98,4
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,57	331,53
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Компот из сухофруктов	200	-	-	17,4	67
	итого		34	34	130	938,33
	всего		51	51	223,54	1538

2 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
219	Каша гречневая рассыпч.	15	7,94	8,21	35,13	246,17
	Кефир	115	2,5	5,7	19,6	122
	Хлеб	40	3	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Банан	200-	3	-	44,8	182
		250				
	итого		16	14,31	130,87	690
	Обед					
	Доп.гарнир помидоры свежие порционные	50	0,3	-	2,1	9,5
37	Борщ с капустой и картофелем	250	3,62	2,66	10,49	90,56
205	Сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Кисель с витаминами и	200	-	-	18	70
	пребиотиком «Валетек»					
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		22,5	26,36	108,16	668,78
	всего		38,5	40,67	239,03	1358,78
	Печенье	42,17				

3 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Сыр порционный 10 гр.	10	3,47	4,6	0	52
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Булка с изюмом	50	4,0	2,6	27,1	149
	Яблоко	200	0,6	0	14	65
	итого		11,91	11,62	77,95	467,77
	Обед					
45	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	8,74	13,61	142
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
239	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64
	Доп.гарнир помидоры	55	0,3	-	2,1	9,5
	свежие порционные Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Сок нектар фруктовый пром.производства	200	10	0,3	2,4	94
	Кефир	115	2,5	5,7	9,6	122
	Коржик молочный 75 гр.					
	итого		30,28	29,13	93,15	769,14
	всего		42,19	40,75	171,1	1236,91
	конфеты					

4 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
109	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Груша	212,75	1	-	26,75	105
	итого		13,7	13,23	97,49	558,3
	обед					
18	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
189	Котлеты	75	10,68	11,72	5,74	176,75
219	Каша гречневая	150-	11,64	7,24	60	351,74
	рассыпчатая	200				
	Компот из сухофруктов	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		30,35	29,58	131,19	911,68
	всего		44,05	42,81	228,68	1469,98

5 день

№ реце п-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге- тическая
	завтрак					
141	Бутерброд с маслом и сыром	100	24,22	12,11	24,1	342,23
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Яйцо вареное	40	2,6	0,4	19,3	92
	Банан					
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
25	Салат из свеклы с изюмом	100	1,42	10,06	16,28	161,46
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
172	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
221	Каша пшеничная	200	8,7	8,5	52,18	321,54
	Хлеб Напиток с витаминами, кальцием и магнием «Валетек»	60 200	4,6 -	0,6 -	29 17,4	138 67
	итого		32,07	30,05	144,13	972,38
	всего		59,01	42,56	199,57	1455,25
	Конфеты жел.	18,77				

6 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
102	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	апельсин	178,25	0,66	0	17,2	80
	итого		19,93	19,29	168,93	1007,66
	Обед					
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	13,29	16,84	111,94
	Тефтели 2 шт	100	9,8	8	13,10	163
242	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	212
	Сок Нектар	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Кефир	115	2,5	5,7	9,6	122
	итого		24,91	35,67	117,6	816,94
	всего		44,84	54,96	286,53	1824,6
	конфеты	16,65				

7 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
205	котлеты	75	10,68	11,72	5,74	176,75
124	Макароны запеченные с сыром	100/3	3,4	5,3	18,7	146
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	175,63	0,9	-	26	105,8
	итого		17,7			575,13
				26,06	81,78	
	обед					
18	Салат из свежих помидор и	100	0,98	5,13	4,54	65,81
	огурцов					
51	Суп крестьянский с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
189	Биточки	75	10,68	11,72	5,74	176,75
221	Каша пшеничная	200	14,36	5,11	49,16	309,04
	рассыпчатая					
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Сок Нектар	200	-	-	17,4	67
	итого		32,63	30	120,87	877,2
	всего		50,33	56,06	202,65	1452,33

8 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
104	Каша манная на	205	7,94	8,21	35,13	246,17
	молоке					
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
	итого		10,66	8,61	66,47	386,81
	обед					
37	Борщ с капустой и	250	5,97	9,31	53,49	133,56
	картофелем с мясными					
	фрикадельками					
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
92	Рагу из овощей	205	3,72	14,87	22,57	238,9
	Компот из свежих плодов и ягод	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Банан	250	3	-	44,8	182
	итого		32,9	34	171,16	931
	всего		43,56	42,61	237,63	1317,81
	Вафли	50				
	конфеты	21,27				

9 день

№ реце- п-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
112	Каша вермишелевая молочная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	жидкая					
	Хлеб	40	2,6	0,4	19,3	92
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
	яблоко	170,8	0,9	-	26	105,8
	итого		9,66	7,67	91,63	473,6
18	Салат из свежих помидор и	100	0,98	5,13	4,54	65,81
	огурцов					
45	Суп картофельный с	250	2,34	3,89	13,61	98,79
	бобовыми					
180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,57	331,53
227	Рожки отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	Сок Нектар	220	-	-	17,4	67
	итого		36,96	40,88	118,12	882,13
	всего		46,6	48,55	209,75	1355,73

10 день

№ рецеп-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энерге- тическая
	завтрак					
141	Бутерброд с маслом и сыром	110	24,22	12,11	24,1	342,23
300	Яйцо вареное	200	0,12	-	12,04	48,64
	Чай	40	2,6	0,4	19,3	92
	Яблоко	205	0,6	0	14	65
	итого		27,54	12,51	69,44	547,87
	обед					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
	Компот из сухофруктов	200	-	-	18	70
	Хлеб	60	4,6	0,6	29	138
	итого		32,06	24,15	104,57	760
	всего		59,6	37	174	1307,87
	В среднем за 10 дней		46,5	46,5	186	1372
	Соотношение в среднем за 10 дней		1	1	4	

11 день

№ реце- п-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энерге- тическая
	завтрак					
47	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/10	2.28	4.99	15.46	116.00
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
847 2005	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
14\2010	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	60	0,66	0,12	2,28	14,4
170\2005	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	2.52	4.65	19,12	150
041\2005	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	55\200	30.92	36,57	51,62	457,8
968\2005	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,7	0,2	22,3	110
1350\200 2	Хлеб пшеничный	60	4.70	1.60	32.0	163.8
	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	-	-	17,4	67
	«Валетек»					
	итого		32,07	30,05	144,13	972,38
	всего		59,01	42,56	199,57	1455,25

12 день

№ реце- п-	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерге- тическая
	завтрак					
300	Чай	200	0,12	-	12,04	48,64
847 2005	Бананы	100	1.5	0.5	21	95
	итого		26,94	12,51	55,44	482,87
	Обед					
200\2005	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	5.49	5.28	16.33	134.75
81	Салат из капусты белокочанной с растит маслом	100	1.92	10.08	7.89	130.22
632	Гуляш	80	16.90	15,40	5,38	218
	Гречка с маслом	150/10	9.13	10.01	48,56	345,10
943\2005	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,00	14,00	28,00
1350\200 2	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.84	0.47	23.65	114.17
	ИТОГО:		37.48	41.24	115,81	970.24
	Всего					
	итого		32,07	30,05	144,13	972,38
	всего		59,01	42,56	199,57	1455,25

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам (приложение №5 СанПиН 2.4.4.2599-10)

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПиН 2.4.4.2599-10), в среднем за 10 дней составила 1372 ккал.

Усредненная потребность: белки 46,2-54, составила 46,5г

жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г