

Согласовано:

Директор ООО «Общелит»
Спиридонова Т.А.
« 22 / 02 / 2023г.

Утверждаю:
Директор МАУДО «СШ»
«Спортивная Школа»
Петров А.П.
« 17 / 06 / 2023г.

Спортшкола 57 чел.

Меню для лагеря с дневным пребыванием с 01.06.2023 года по 22.06.2023г

Наименование блюда	Пищевые вещества					Минеральные вещества, мг					Витамины, мг		
	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы	Энерг, Ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	
1	2	3	4	5	6	1 ИЮНЯ							
Завтрак													
Бутерброд с сыром	60	9,9	5,1	5,7	111	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0	
Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,8	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0	19,04	
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,004	10	0,12	
Итого:	635	16,89	8,96	98,79	603,61	31,04	77,89	128,28	4,38	2,396	10	19,16	
Обед													
Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0	
Греча отварная с маслом	150/15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	
Курица	100	15,41	10,46	1,1	160,87	39	20	143	1,8	0,04	0	20	
Хлеб ржаной	30	7,92	0,84	42,24	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0	
Итого:	705	27,93	9,29	88,01	795,87	91,21	59,37	450,77	2,24	0,23	13,25	20,02	
Завтрак													
Каша пшённная на молоке с маслом	200/15	8,8	7,62	50,5	306	22,18	63,12	179,24	2,06	0,22	0	28	
Бутерброд с сыром	60	9,9	5,1	5,7	111	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0	

Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03	0,03
Итого:	575	19,3	12,72	81,5	491	54,61	86,15	223,52	5,1	0,294	13	28,03	
Обед													
Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0	0
Биточек	100	15,55	11,55	15,7	224	24	20	159	1,8	0,04	0	0	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	34
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0
Свежий огурец	60	0,48	0,12	1,56	8,4	23	14	42	1	0,03	10	0,06	0,06
Пряник	60	2,4	1,4	38,85	168	33	10	13	0,6	0,02	0	0	0
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Итого:	900	32,16	25,17	134,82	874,55	182,01	128,67	449,26	7,92	0,56	40,03	34,06	
Завтрак					5 ИЮНЯ								
Оладьи с повидлом	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0	0
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03	0,03
Итого:	530	12,88	14,31	99,81	599,92	105,5	11	29,8	72	2,51	13	0,03	
Обед													
Рассольник со сметаной	250/10	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0
Греча отварная с маслом	150/15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0,02
Котлета из курицы	90	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	28,75
Салат из свежей капусты	60	0,846	3,048	5,41	52,44	1868	7,58	13,805	0,255	0,015	16,22	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0
Итого:	805	30,116	25,938	116,96	870,79	1971,81	145,48	495,655	8,235	0,475	23,91	28,77	
Завтрак:					6 ИЮНЯ								
Запеканка творож. со сг.молоком	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37	0,37
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0

Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Итого:	530	20,447	18,005	62,657	527,64	274,55	64,46	397,43	5,23	2,41	13,82	0,4
Обед												
Щи из св.капусты со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Салат из свёклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0
Картофель тушёный	200	7,247	11,842	35,182	276,01	64,64	41,84	102,48	3,84	0,36	33,04	0,46
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Итого:	830	21,375	24,286	137,648	1016,9	142,775	96,2	230,84	8,839	2,866	59,35	0,46
Завтрак:					7 ИЮНЯ							
Вермишель на молоке	200	5,75	5,21	18,84	145,2	161,62	24,14	137,98	0,51	0,09	0,91	30,6
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Бутерброд с сыром	60	9,9	5,4	5,7	111	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Пряник	60	2,4	1,4	38,85	168	33	10	13	0,6	0,02	0	0
Итого:	620	18,65	12,01	88,69	498,2	227,05	57,17	195,26	4,15	0,184	13,91	30,63
Обед												
Борщ из св.капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
Макароны с маслом	150/15	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
Биточек	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
Итого:	865	31,1	24,58	237,52	985,5	108,62	92,97	292,6	6,85	2,59	15,44	49,75
Завтрак:					8 ИЮНЯ							

Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,8	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0	19,04
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Итого:	445	7,1	1,22	70,34	344,01	20,24	33,13	96,42	1,59	0,088	0	19,04
Обед												
Суп фасолевый	250	7,384	6,3396	22,045	120,856	3,1	5,1	7,2	5,6	2,7	3,2	4,4
Рис отварной с маслом	150/10	3,816	12,907	38,291	288,618	60	174	328	2,1	0,34	0	0
Салат из кваш.капусты	60	0,858	3,654	5,016	56,34	17,57	10,45	20,48	0,665	0,01	4,75	0
Тефтеля в соусе	60/50	14,72	16,37	18,62	278,75	72,25	35,5	176,75	1,58	0,087	1,41	63,75
Хлеб ржаной	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0
Итого:	820	31,988	39,6906	130,342	1029,964	167,55	237,42	565,05	11,095	3,217	14,36	68,15
Итого:					9 ИЮНЯ							
Завтрак:												
Макароны с сыром, маслом	150/15	4,6	7,7	23,2	172,8	11,4	7,9	43,5	0,9	0,1	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Пряник	60	2,4	1,4	38,85	168	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
Итого:	455	11,16	9,72	105,47	579,2	33,03	21,37	81,72	4,35	2,48	0	0
Обед												
Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
Котлета	90	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
Солёный огурец	60	0,12	0	0,24	1,98	1,74	0	0	0,06	0	0,39	0
Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
Хлеб ржаной	100	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Банан	200	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,04	10	0,12
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
Итого:	900	30,9	23,85	125,35	877,88	161,5	158,8	432,04	7,48	0,63	40,57	62,87
Итого:					13 ИЮНЯ							
Завтрак:												
Запеканка творожная с повидлом	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37

Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0
Итого:	530	20,447	18,005	62,657	527,64	274,55	64,46	397,43	5,23	2,41	13,82	0,4		
Обед:														
Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0	0
Греча отварная с маслом	150/15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02	0	0,02
Салат из свеклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0	0	0
Биточек	90	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0	0
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0	0
Итого:	795	15,168	24,274	117,116	858,69	112,505	145,27	488,84	8,489	0,476	11,25	28,77		
Завтрак:					14 ИЮНЯ									
Оладьи со сгущенным молоком	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0	0	0
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03	0	0,03
Итого:	530	12,88	14,31	99,81	599,92	105,5	11	29,8	72	2,51	13	0,03		
Обед:														
Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	25,9	71,95	0,98	0,1	7,54	0	0	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	0	0
Филе минтая в яйце	90	12,6	14,9	3,2	197,2	30,34	32,09	163,4	0,911	0,09	0,27	44,7	0	0
Салат из свежей капусты	60	0,846	3,048	5,41	52,44	18,68	7,58	13,805	0,255	0,015	16,22	0	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	125,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0	0	0
Итого:	830	24,836	29,878	98,83	838,79	139,4	227,94	397,235	4,636	0,465	53,25	78,7		
Завтрак:					15 ИЮНЯ									
Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,38	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0	19,04	0	0
Бутерброд с сыром	60	9,9	5,1	5,7	111	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0	0	0

Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0	0,4	0	0	0	0	0	0
Яблоко	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03	0	0	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0	0	0	0
Итого:	635	15,79	8,54	87,69	558,61	23,04	44,89	111,28	5,38	2,402	13	19,07				
Обед	250	7,384	6,396	22,045	120,856	3,1	5,1	7,2	5,6	2,7	3,2	4,4				
Суп фасолевый	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0				
Хлеб ржаной	150/15	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0				
Греча отварная с маслом	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0				
Свежий помидор	80	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75				
Котлета	40	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0				
Хлеб ржаной	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0				
Сок	825	40,22	24,52	143,36	1008,26	83,09	129,47	447,32	12,95	3,12	8,35	33,17				
Итого:					16 ИЮНЯ											
Завтрак:	150/15	4,6	7,7	23,2	172,8	11,4	7,9	43,5	0,9	0,1	0	0				
Макаронны с сыром, маслом	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0				
Чай витамин.с сахаром	100	0,4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03				
Яблоко	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0				
Хлеб ржаной	495	9,16	8,12	69,62	375,2	42,03	29,27	87,12	4,05	0,17	13	0,03				
Итого:																
Обед	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0				
Борщ из свежей капусты	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34				
Картофельное пюре	80	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75				
Биточек	60	0,858	3,654	5,016	56,34	17,57	10,45	20,48	0,665	0,01	4,75	0				
Салат из квашеной капусты	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0				
Хлеб ржаной	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0				
Сок	820	27,508	26,934	219,596	855,99	169,63	118,2	388,17	5,845	0,42	44,41	62,75				
Итого:					19 ИЮНЯ											
Завтрак:	200	7,247	11,842	35,182	276,01	64,64	41,84	102,48	3,84	0,36	33,04	0,46				
Картофель тушёный																

Яблоко	100	0.4	0	11,3	46	16	9	11	2	0,01	13	0,03
Чай витамин.с сахаром	200	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Итого:	530	11,807	12,262	81,602	478,41	95,27	63,21	146,1	6,99	0,43	46,04	0,49
Обед												
Щи из квашеной капусты	250	3,82	6,874	7,412	110,695	1,8	1,6	2,8	2,2	1,3	7,1	11,1
Рис отварной с маслом	150/10	3,816	12,907	38,291	288,618	60	174	328	2,1	0,34	0	0
Свежий помидор	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0	0	0	0	0	0	0
Тефтеля в соусе	60/50	14,72	16,37	18,62	278,75	72,25	35,5	176,75	1,58	0,087	1,41	63,75
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
Итого:	810	27,18	36,89	110,02	930,86	154,68	223,47	542,57	7,43	1,807	8,51	74,85
Завтрак:					20июня							
Запеканка творож. со сг.молоком	150/20	17,497	14,945	15,887	267,64	251,55	54,36	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,04	10	0,12
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0
Итого:	530	21,547	18,005	73,757	572,64	266,55	97,46	414,43	4,23	2,44	10,82	0,49
Обед												
Суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	45,3	47,35	176,53	1,26	0,1	9,11	15
Макароны с маслом	150/15	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
Гуляш из куриного филе	100	14,73	.2	0,4	163	19	23	211	1,11	0,21	0	20
Салат из свёклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,693	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0.4	0,02	5	0
Итого:	805	34,928	18,994	92,576	840,44	94,398	110,11	469,61	5,029	0,396	16,96	56
Завтрак:					21 июня							
Бутерброд с сыром	60	9,9	5,1	5,7	111	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0
Каша рисовая на молоке с маслом	200/15	2,94	0,8	35,22	187,61	5,61	20,76	63,8	0,44	0,028	0	19,04

Чай витамин.с сахаром	200	0.2	0	14	28	6	0	0	0	0.4	0	0	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,004	10	0,12	0
Итого:	575	16,89	8,96	98,79	603,61	31,04	77,89	128,28	4,38	2,396	10	19,16	0
Обед													
Суп макаронный	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0	0
Картофельное пюре	200	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0
Биточек свиной	100	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	0
Свежий огурец	60	0,48	0,12	1,74	8,4	23	14	42	1	0,03	10	0,06	0
Хлеб ржаной	30	3,08	0,96	19,92	101,6	10,43	14,03	33,28	0,64	0,064	0	0	0
Компот фруктовый	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0	0
Итого:	840	14,49	10,94	109,48	636,15	127,96	104,4	292,41	5,62	0,464	42,47	34,06	0
Завтрак:					22 июня								
Оладьи со сгущённым молоком	150/20	9,93	11,25	53,04	339,92	82,5	0,9	15,6	67,7	0,2	0	0	0
Чай витамин.с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0	0
Банан	100	1,5	0	22,4	91	8	42	28	1	0,04	10	0,12	0
Печенье	60	2,35	3,06	21,47	186	1	1,1	3,2	1,9	2,3	0	0	0
Итого:	530	13,98	14,31	110,91	644,92	97,5	44	46,8	71	2,54	10	0,12	0
Обед													
Борщ из свежей капусты	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0	0
Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34	0
Курица	100	21,1	13,6	0	206,25	39	20	143	1,8	0,04	0	0	0
Салат из свеклы	60	0,858	3,654	5,016	56,34	10,545	6,27	12,29	0,399	0,006	2,85	0	0
Хлеб ржаной	30	3,96	0,42	21,12	128,4	8,63	12,37	32,62	0,75	0,06	0	0	0
Сок	200	1,25	0	25,25	157	6	0	0	0,4	0,02	5	0	0
Итого:	840	33,058	28,984	203,896	833,49	157,855	101,89	356,6	5,879	0,356	42,36	34	0