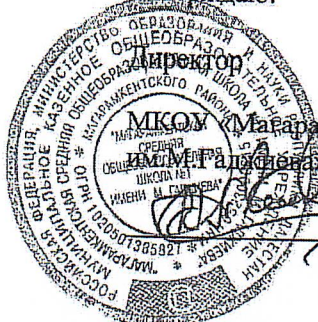


Утверждаю:



Магарамкентская СОШ №1

Рагимханов Э.А.

15.04.2025

ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

пришкольного оздоровительного лагеря

«Радуга»

с дневным пребыванием детей

при МКОУ «Магарамкентская СОШ №1 имени М.Гаджиева»

2025 год

возрастная категория: 7-11 лет

с.Магарамкент

2025 г

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
102	Каша овсяная	205	6,55	8,33	35,09	241,11
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Апельсин	180	0,66	-	17,2	80
	Итого		16,28	12,86	112,64	640,03
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	64,81
51	Суп с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
227	Макаронные изделия отварные с курицей	200	7,36	7,06	47	181
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Компот из сухофруктов	200	0,20	-	32,60	132
	Итого		15,85	20,13	133,57	664,40
	Всего		31,13	32,99	246,21	1304,43

2день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,94	8,21	35,13	246,17
463	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/20	7,73	13,27	28,22	267,85
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого		18,77	21,48	123,15	756,02
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	108,80
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	5,83	4,56	13,59	118,80
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165
224	Рис отварной	200	5,18	6,78	53,7	300
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Сок фруктовый пром.производства	200	10	0,3	2,4	94
	Итого		44,79	33,22	113,69	951,6
	Всего		63,56	54,7	227,38	1707,62

3 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50
424	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,10	4,60	0,30	63
1107	Булка с изюмом	50	4,0	2,6	27,1	149
965	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86
847	Яблоко	200	0,6	-	14	65
	Итого		17,13	10,08	78.84	528,5
Обед						
286	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
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
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110
	Итого		29,51	29,82	96,47	786,74
	Всего		46,64	39,9	175,31	1315,24

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
109	Каша овсяная на молоке	200	6,33	8,90	25,49	207,38
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Груша	200	1,00	-	26,75	105
	Итого		16,4	13,43	112,59	630,67
Обед						
38	Салат из моркови с р/м	100	1,08	0,18	8,62	40,40
56	Суп лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
189	Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	315,74
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106
	Итого		36,95	29,63	129,67	913,27
	Всего		53,35	43,06	242,26	1543,94

5 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
107	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Сыр порционный	20	3,47	4,60	-	52
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого		18,07	12,65	125,29	681,02
Обед						
25	Салат из свеклы с р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
172	Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
221	Каша пшеничная	200	8.7	8,5	52,18	321,54
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Итого		32,88	26,08	139,21	924,82
	Всего		50,95	38,73	264,5	1605,84

6 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
124	Макароны запеченные с сыром	100	3,4	5,3	18,7	146
	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,10	4,60	0,30	63
	Бутерброд с маслом	40/10	1,6	1,67	10	197
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Итого		10,2	11,57	44	466
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.13	4.54	65.81
	Суп картофельный с рисом	250	1,8	5,2	16,5	122
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,57	331,53
242	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	212
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Сок фруктовый пром.производства	200	10	0,3	2,4	94
	Итого		44,02	43,52	95,47	990,34
	Всего		54,22	55,09	139,47	1456,34

7 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
	Бутерброд с маслом и сыром	60/10/20	7,73	13,27	28,22	267,85
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого		10,83	13,27	88,02	509,85
Обед						
38	Салат из моркови с р/м	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,80	17,14	104,50
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165
169	Каша рисовая рассыпчатая	200	7,43	12,57	57,29	363,32
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	3,15	1,82	20,46	111
869	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Итого		31,36	28,29	131,01	895,02
	Всего		42,19	41,56	219,03	1404,87

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
273	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	6,4	28,9	205
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Апельсин	180	0,66	-	17,2	80
	Итого		16,33	10,93	106,45	603,92
Обед						
45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
51	Суп с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,64	7,24	60	315,14
	хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	106
	Итого		26,11	26,36	125,87	802,13
	Всего		32,44	36,97	232,32	1406,05

9 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
94	Суп молочный с рисовой крупой	250	6,03	1,28	21,04	165,50
424	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,10	4,60	0,30	63
1107	Булка с изюмом	50	4,0	2,6	27,1	149
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Итого		21,83	16,68	99,24	628,5
Обед						
38	Салат из моркови с р/м	100	1,08	0,18	8,62	40,40
148	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	14,5	10,3	16,9	222
540	Голубцы	200	17,8	26,7	13,7	382
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
874	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	Яблоко	100	0,40	-	9,80	47
	Итого		39,12	37,78	108,18	950,6
	Всего		60,95	54,46	207,42	1579,1

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
102	Каша овсяная	205	6,55	8,33	35,09	241,11
	Сыр порционный	20	3,47	4,6	-	52
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Апельсин	180	0,66	-	17,2	80
	Итого		19,75	17,46	112,64	692,03
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
245	Рыба припущенная	80	14,03	1,90	0,25	74
242	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	212
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Итого		30,16	20,99	101,58	711,56
	Всего		49,91	38,45	214,22	1403,59

11 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
109	Каша овсяная на молоке	200	6,33	8,90	25,49	207,38
424	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,10	4,60	0,30	63
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Груша	200	1,00	-	26,75	105
	Итого		21,5	18,03	112,89	693,67
Обед						
51	Суп с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	-	165
221	Каша пшеничная	200	8,7	8,5	52,18	321,54
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Сок фруктовый пром.производства	200	10	0,3	2,4	94
	Итого		42,89	27,62	104,01	866,13
	Всего		64,39	45,65	216,91	1559,8

12 день

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
107	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Сыр порционный	20	3,47	4,60	-	52
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого		18,07	13,25	132,49	681,02
Обед						
286	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,1
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	5,83	4,56	13,59	118,80
304	Плов рисовый с птицей	150/60	25,38	21,25	49,61	471,25
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110
	Итого		37,84	32,8	124,62	943,15
	Всего		55,91	46,05	256,54	1624,17

Дни по меню	Пищевые добавки			Энергетическая ценность ккал
	Белки	Жиры	Углеводы	
1	38,75	49,03	247,78	1484,15
2	63,56	54,70	227,38	1707,62
3	46,64	39,90	175,31	1315,24
4	53,35	43,06	242,26	1543,94
5	50,95	38,73	264,50	1605,84
6	54,22	55,09	139,47	1456,34
7	42,19	41,56	219,03	1404,87
8	49,06	53,33	233,89	1585,77
9	60,95	54,46	207,42	1579,10
10	49,91	38,45	214,22	1403,59
11	64,39	45,65	216,91	1559,80
12	55,91	46,05	256,54	1624,17
Среднее	52,49	46,67	220,39	1522,54

Масса порций взята средняя, соответствующая обеим возрастным группам
(приложение СанПиН 2.4.3648-20)

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей разных возрастных групп:

Энергетическая ценность - 1350,6-1576,8 ккал (приложение №3 СанПиН 2.4.3648-20),
в среднем за 12 дней составила 1372 ккал.

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

жиры 47,4-55,2, составила 46,5 г