



Утверждаю:

Директор

МКОУ «Гапцахская СОШ им. Т.Н.Нагиева»

Мирзаметова К.М

15.04.2025

ПРИМЕРНОЕ 12 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

пришкольного оздоровительного лагеря

«Планета друзей»

с дневным пребыванием детей

при МКОУ «Гапцахская СОШ им. Т.Н.Нагиева »

2024-2025 учебный год

возрастная категория: 7-11 лет

с.Гапцах

2025г

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
102	Каша рисовая	205	6.55	8.33	35.09	241.11
269	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Апельсин	180	0.66	-	17.2	80
	Итого	645	12,61	8,93	101,69	546,11
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.98	5.13	4.54	65.81
51	Суп с пшеничной крупой на курин. бульоне	250	2.01	7.34	15,03	120,59
205	Птица отварная	90	16,88	10,88	-	165
227	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47	181
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Компот из свежих плодов	200	0,20	-	23,30	110
	Итого	800	32,73	31,01	124,27	807,4
	Всего	1445	45,34	39,94	225,96	1353,51

I - неделя

вторник

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	40/10	1,6	1,67	10	197
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого	650	12,64	9,28	104,93	685,17
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью на масле подс	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	Мясо говяжье отварное	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
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Итого	890	34,89	32,92	126,29	917,6
	Всего	1540	47,53	42,2	231,22	1602,77

I - неделя

среда

3 день

№ рецептуры	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
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
965	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86
847	Яблоко	200	0,6	-	14	65
	Итого	750	18,43	8,08	86,14	481,5
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
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110
	Итого	710	32,48	25,13	78,33	665,1
	Всего	1460	50,91	33,21	164,47	1146,6

I - неделя

четверг

4 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
965	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Итого	460	12,9	10,25	81,89	473,02
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	885	36,23	29,63	129,67	913,27
	Всего	1345	49,13	39,88	211,56	1386,29

I - неделя

пятница

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
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
965	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86
	Банан	200	3	-	44,8	182
	Итого	660	15,9	10,25	126,69	655,02
Обед						
68	Борщ с мясом	250	5,97	9,31	53,49	133,56
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	710	20,07	23,21	155,07	680,1
	Всего	1370	35,97	33,46	281,76	1335,12

I - неделя

суббота

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
124	Макароны отварные	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	390	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
258	Говядина отварная	90	20,46	9,62	0,54	184,32
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Сок фруктовый пром.производства	200	10	0,3	2,4	94
	Итого	700	38,54	20,85	58,38	631,13
	Всего	1090	48,74	32,42	102,38	1097,13

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
	Бутерброд с маслом	60/10	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	470	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	630	31,36	28,29	131,01	895,02
	Всего	1100	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
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
	Апельсин	180	0.66	-	17.2	80
	Итого	640	13,96	14,6	96,9	536
Обед						
51	Суп с крупой	250	2.01	7.34	15.03	120,59
637	Мясо говяжье отварное	90	16,88	10,88	-	165
	Хлеб пшеничный	60	5.3	0.6	34.4	165
493	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60
	Итого	600	24,29	18,82	64,43	510,59
	Всего	1240	38,25	33,42	161,33	1046,59

9 день

№ рецептуры	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
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Итого	550	17,83	14,08	72,14	479,5
Обед						
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
540	Голубцы	200	17,8	26,7	13,7	382
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Кефир	180	2,8	3,2	4,1	55,9
	Итого	540	26,88	35,63	56,74	668,71
	Всего	1090	44,71	49,71	128,88	1148,21

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
107	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Апельсин	180	0,66	-	17,2	80
	Итого	640	13,56	16,25	99,09	553,02
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
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	810	16,13	19,09	101,33	637,56
	Всего	1450	29,69	35,34	200,42	1190,58

11 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
109	Каша рисовая на молоке	200	6,33	8,90	25,49	207,38
424	Яйцо вареное	40 (1 шт)	5,10	4,60	0,30	63
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
	Итого	500	18,13	21,7	76,59	521,38
Обед						
51	Суп с крупой	250	2,01	7,34	15,03	120,59
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
869	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,04	27,50	110,80
	Итого	610	8,43	13,11	81,47	462,2
	Всего	1110	26,56	34,81	158,06	983,58

12 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
Завтрак						
107	Каша манная молочная	200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	60	5,3	0,6	34,4	165
965	Чай с молоком	200	1,40	7,60	16,40	86
	Апельсин	180	0,66	-	17,2	80
	Итого	640	13,56	16,25	99,09	553,02
Обед						
4	Салат из белокочанной капусты с морковью на масле подс	100	1,60	10,10	9,60	108,80
68	Борщ с мясом	250	5,97	9,31	53,49	133,56
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
869	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110
	Итого	820	38,45	41,46	169,4	988,61
	Всего	1460	52,01	54,71	268,49	1541,63

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	263,89	1623,55
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