

УТВЕРЖДЕНО
 Директор МБУДО «Никифоровская ДШИ»




М.П.

**Примерное меню в лагере дневного пребывания «ДОМИСОЛЬКА»
 МБУДО «Никифоровская ДШИ»
 в период летней оздоровительной кампании 2024 года**

Возрастная категория 11 и выше лет

1 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214,0
139	Капуста тушеная	150	3,0	5,4	15,9	124,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
	ИТОГО:		20,3 4	17,1	55,94	457,5
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	100	1	0,4	2,3	21
96	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,7	7,2	13,35	123,9
241	Мясо отварное	100	28	6	6	200
310	Картофель отварной	180	3,6	5,85	25,74	170,28
330	Соус (подлива)	50	1	1,4	0,4	8
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
338	Фрукты свежие: банан	1	3	0	47,2	200
	ИТОГО:		46,8 5	21,5 1	152,7 2	931,58
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		67,1 9	38,6 1	208,6 6	1389,08

2 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
403	Блинчики со сгущённым мо- локом	150/15	10,3	11,3	71,4	429
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
	Йогурт	1	12,35	5,75	0	100,5
	ИТОГО:		22,85	17,05	85	585,5
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	100	1	0,4	2,3	21
99	Суп из овощей на мясном бульоне	250	3,13	6,75	26,65	174,3
290	Птица, тушенная в соусе	100/50	19,5	35,1	3,9	409
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,42	8,71	30,66	248
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		37,6	52,71	128,08	1107,7
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		60,45	69,76	213,08	1693,2

3 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
174	Каша рисовая на молоке	200	8,0	14,2	56	405
	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
3	Конфета	0,035	3,11	3,45	7,56	78
	ИТОГО:		17,51	21,46	103	695
<i>Обед</i>						
71	Салат из свежих овощей (по- мидоры, огурцы)	100	1	0,4	2,3	21
84	Суп гороховый на мясном бульоне	300	4,3	6,18	24,63	171,51
268	Котлета	100	14,2	11,4	13,0	214
309	Макаронные изделия отвар- ные со сливочным маслом	180/0.010	5,42	9,8	34,5	248
	Хлеб пшеничный	60	6,25	0,66	27,84	92,4
349	Компот из смеси сухофрук- тов	200	0,4	0,2	54	110
338	Фрукты свежие: яблоко	1	0,6	0	15,4	70,5
	ИТОГО:		31,03	25,94	165,75	1105,01
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		48,54	47,4	268,75	1800,01

4 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога с мо- локом сгущенным	150/30	30,6	12,6	49,5	435
	Хлеб пшеничный	30	4,17	0,44	18,56	61,6
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	Мороженое пломбир	1	3,7	10	19,4	183
	ИТОГО:		44,8 7	26,8 5	126,9	891,6
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	100	1	0,4	2,3	21
98	Суп с крупой на мясном бульоне	250	2,8	5,8	11,90	122,60
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	11,2	6,3	5,2	127
128	Пюре картофельное	180	4,2	7,9	31,5	216
	Хлеб пшеничный	60	4,2	0,9	25,6	126
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	ИТОГО:		24,7	21,3	106,3 9	728,6
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		69,5 7	48,1 5	233,2 9	1620,2

5 день

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
120	Суп молочный с макаронны- ми изделиями	200	8,4	5,4	22,97	176
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
209	Яйцо куриное диетическое, вареное вкрутую	1	5,1	4,6	0,3	63
1	Бутерброд с маслом сливоч- ным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
	ИТОГО:		16,81	13,45	44,43	373
<i>Обед</i>						
88	Щи из свежей капусты с кар- тофелем на мясном бульоне	250	1,95	6,85	12,15	148,35
324	Свекла, тушеная в соусе	100	0,96	0,84	7,62	42,12
265	Плов с мясом	260	21,4	11,5	38,8	420
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		34,34	21,75	139,64	902,15
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		51,14	35,87	188,9	1388,15

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
181	Каша манная на молоке	200	6,64	10,2	35,88	387,0
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		12,9	13,95	70,48	584
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	100	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	6,49	5,57	8,29	98,9
268	Биточки	100	14,2	11,4	13,0	214
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	2,7	6,3	15,1	130
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110
338	Фрукты свежие: банан	1	1,5	0	23,6	100
	ИТОГО:		31,07	25,83	152,1 5	837,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		44	39,78	222,6 3	1421,68

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
121	Суп молочный с крупой	200	8,4	5,4	22,97	176
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
383	Какао с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	ИТОГО:		17,91	12,66	69,97	466
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	100	1	0,4	2,3	21
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,77	9,28	18,51	168,7
289	Рагу из птицы	100/180	18,35	13,0	29,85	326
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
350	Кисель	200	0,2	0	29,2	118
338	Фрукты свежие: яблоко	1	1	0	3	47
	ИТОГО:		28,1	24,64	118,7 2	844,48
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		46,01	37,3	188,6 9	1310,5

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
175	Каша пшеничная на молоке	200	6,64	10,27	35,88	387,06
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	3,11	3,45	7,56	78
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
	ИТОГО:		12,89	14,02	70,48	584,06
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	100	1	0,4	2,3	21
96	Рассольник ленинградский	250	2,7	7,2	13,35	123,9
279	Тефтели	100	7,4	9,1	9,6	150
128	Пюре картофельное	180	3,78	8,28	31,5	216
759	Подлива	50	0,6	1,0	3,1	24
389	Сок фруктовый	200	1,0	0	22,0	92
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,86	163,78
	Мороженое: пломбир	1	3,7	10	19,4	183
	ИТОГО:		26,96	37,94	137,1 1	973,68
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		42,85	51,96	207,5 9	1557,7

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
219	Сырники из творога	100/40	20,8 5	14,4	30,1 5	336
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	56
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,11	7,45	7,56	102
	ИТОГО:		24,1 6	17,85	51,3 1	470
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (огурец)	100	1	0,4	2,3	21
103	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	250	1,85	6,19	12,3 4	112,47
235/3 32	Рыба свежемороженая тушеная с соусом	100/50	17,6	12,5	8,1	215
304	Рис отварной	180	4,5	6,3	32,0 8	200,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,2	54	110
	Хлеб пшеничный	60	4,78	1,96	35,8 6	163,78
341	Фрукты свежие: апельсин	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		31,8 3	29,95	156, 03	900,45
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		59,9	54,5	207, 34	1425,7

10 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i>Завтрак</i>						
210	Омлет натуральный	159	15,3	13,8	0,9	183
	Икра кабачковая	30	1,2	0,8	3,9	28
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,33	13,92	46,2
	Хлеб ржаной	30	2,94	0,3	13,44	63
380	Кофейный напиток с молоком	200	3,46	3,51	26	149
	ИТОГО:		26,02	18,74	58,16	469,2
<i>Обед</i>						
71	Овощи свежие резанные (помидоры)	100	1	0,4	2,3	21
102	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	4,9	6,48	23,76	157,2
256	Мясо тушеное	100/50	10,6	10,4	3,3	116
309	Вермишель отварная с маслом сливочным	180	5,73	8,43	38,58	239,6
342	Компот из свежих плодов	200	1,3	0	29,89	116
	Хлеб пшеничный	60	8,3	0,88	37,12	123,2
341	Фрукты свежие: груши	1	1,4	0,3	12,1	64
	ИТОГО:		32,6	28,84	139,5 5	837
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		62,25	53,91	202,3	1306,2

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий»,2006; - 680 с.:ил.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276 с.
4. Организация питания в школе: инспектирование,контроль,внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.