

СОГЛАСОВАНО
Врио начальника территориального
отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской
области г. Жердевка, Сампурском
Жердевском, Токаревском,
Мордовском, Знаменском районах



С.В. Светличная



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
В.И. Беспалов

Меню (примерное)
лагеря с дневным пребыванием
«Олимп» организованным
МБОУ ДО «Знаменская ДЮСШ»
(для детей от 7 до 17 лет)

р.п.Знаменка 2025г.

1 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич . Ценность
ЗАВТРАК							
1	Яйцо варёное/омлет	110		6	5,5	0,3	78
2	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65.4
3	Хлеб пшеничный	40		7.5	2.0	49	104.8
4	Фрукты	150		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	500					577.21
ОБЕД							
	Нарезка из свежих овощей	100		1,7	-	8,5	25
1	Суп вермишелевый с куриным мясом	250/13		8,6	7,1	19,2	221
2	котлета	90		18.2	18,04	0.7	216
3	Капуста тушеная	150		2,5	2,9	11,3	124.5
4	Чай с лимоном	200/15/15		0,1		15	65.4
5	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					860.3
	Итого за день	1350					1437,51

2 день							
№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет ич .
ЗАВТРАК							
1	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65.4
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10		4,7	82,5	49,8	184,5
3	Фрукты	250		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	500					579,9
ОБЕД							
1	Салат из помидор с растительным маслом	100/5		1,04	10,15	2,8	70
2	Борщ из свеж. капусты с куриным мясом	250/13		9,1	15,1	166	205
3	Картофельное пюре	150		2,17	4,07	14,05	142,97
4	Рыба отварная/котлета рыбная	90		12,5	20,2	13,4	104
5	Кисель	200/10		0,2	-	13,8	53
6	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					783,37
	Итого за день	1350					1363,27

3 день							
№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность
ЗАВТРАК							
1	Каша манная молочная	150		8,4	11,9	37	216,25
2	Хлеб пшеничный	50		7,5	2,0	49	104,8
3	Чай с лимоном	200/15		0,1		15	65,4
4	Фрукты	150		2,3	0,2	33,6	80
	Итого	550					386,45
ОБЕД							
1	Салат из св. капусты	100		1,2	9,28	9,22	86,2
2	Рассольник с куриным мясом	250/13		3,6	4,0	15,9	174
3	Курица отварная	100		21,3	13,9	-	159
4	Рис отварной с соусом	150/25		2,2	7,8	14,8	135,9
5	Сок	200		0,5	-	33,4	112
6	Хлеб ржаной	60		4,7	0,7	49,8	128,4
	Итого	860					875,50
	Итого за день	1410					1261,95

4 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Макароны с сахаром	150/15		3,4	0,4,	23	111
2	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65.4
3	Хлеб пшеничный	50		7.5	2.0	49	104.8
4	Фрукты	150		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	550					443,38
ОБЕД							
1	Салат из св. огурцов и помидор с растительным маслом	100/5		0,9	10,1	3,5	90,2
2	Щи из св. капусты с куриным мясом	250/13		3,3	5,0	8,8	192,4
3	Гречка отварная	150		3,9	3,6	29,3	267
4	Бефстроганов	90/75		12,5	20,2	13,4	288
5	Чай с лимоном	200/15/15		0,1		15	65.4
6	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					1031,4
	Итого за день	1400					1474,78

5 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Булочка с повидлом	100		5,4	8,1	42,5	279
2	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65,4
3	Фрукты	250		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	550					582,2
ОБЕД							
1	Икра кабачковая	100		1,7	5,7	8,5	77
2	Суп гороховый с куриным мясом	250/13		10,6	8,6	18,6	204,8
3	Макароны отварные	150		3,68	3,53	23,55	190
4	Тефтели	90		6,62	16,04	1,57	289
5	Сок	200		0,5	-	33,4	112
6	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					1001,2
	Итого за день	1400					1583,4

6 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Каша гречневая с сахаром	150		25,8	18,8	36,1	332
2	Хлеб пшеничный	50		7,5	2,0	49	104,8
3	Чай с лимоном	200/15		0,1		15	65,4
4	Фрукты	100		2,3	0,2	33,6	80
	Итого	500					502,2
ОБЕД							
1	Салат из св. огурцов с растительным маслом	100/5		1,7	5,7	8,5	94
2	Суп фасолевый с куриным мясом	250/13		10,6	8,6	18,6	227,6
3	Плов/каша перловая с мясом	150/90		3,68	3,53	23,55	258
4	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65,4
5	Хлеб ржаной	60		4,7	0,7	49,8	128,4
	Итого	760					853,4
	Итого за день	1260					1355,6

7 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Яйцо варёное/омлет	110		6	5,5	0,3	78
2	Хлеб пшеничный	40		7,5	2,0	49	104,8
3	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65,4
4	Фрукты	150		2,3	0,2	33,6	80
	Итого	500					415,4
ОБЕД							
1	Салат из помидор с растительным маслом	100/5		1,7	5,7	8,5	94
2	Суп рисовый с мясом кур	250/13		10,6	8,6	18,6	223
3	Жаркое по домашнему	150/90		3,68	3,53	23,55	340,73
4	Кисель	200/10		0,2	-	13,8	53
5	Хлеб ржаной	60		4,7	0,7	49,8	128,4
	Итого	760					839,13
	Итого за день	1260					1254,53

8 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Макароны отварные с сыром	150/15		25,8	18,8	36,1	265
2	Кофейный напиток	200/20		10	3,0	7	102
3	Хлеб пшеничный	50		7,5	2,0	49	104,8
4	Фрукты	100		2,3	0,2	33,6	80
	Итого	500					471,8
ОБЕД							
1	Салат из св.капусты	100		1,7	5,7	8,5	86,2
2	Суп лапша с куриным мясом	250/13		10,6	8,6	18,6	192,8
3	Рагу овощное	150		3,68	3,53	23,55	140,73
4	Курица отварная	100		6,62	16,04	1,57	159
5	Сок	200		0,5	-	33,4	112
6	Хлеб ржаной	60		4,7	0,7	49,8	128,4
	Итого	760					899,13
	Итого за день	1260					1370,93

9 день

№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность
ЗАВТРАК							
1	Чай с сахаром	200/15		0,1		15	65,4
2	Хлеб пшеничный с маслом	50/10		4,7	82,5	49,8	184,5
4	Фрукты	250		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	500					582,2
ОБЕД							
1	Нарезка из свежих овощей	100/5		1,7	-	8,5	25
2	Щи из св. капусты с куриным мясом	250/13		10,6	8,6	18,6	192,4
3	Картофельное пюре	150		2,17	4,07	14,05	142,97
4	Рыба отварная/котлета	90		12,5	20,2	13,4	104
5	Чай с лимоном	200/15/15		0,1		15	65.4
6	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					738,17
	Итого за день	1350					1320,37

10 день.							
№ п/п	Наименование блюд	Норма		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич ценность
ЗАВТРАК							
1	Булочка с повидлом	100		5,4	8,1	42,5	279
2	Кофейный напиток	200/20		1,6		17,3	102
4	Фрукты	250		2,3	0.2	33,6	80
	Итого	550					367,98
ОБЕД							
1	Салат витаминный	100		4,5	4,2	29,2	140
2	Суп с фрикадельками картофельный	250		10,6	8,6	18,6	256
3	Макароны отварные	150		3,68	3,53	23,55	190
4	Котлета куриная	90		6,62	16,04	1,57	179,72
5	Сок	200		0,5	-	33,4	112
6	Хлеб ржаной	60		4.7	0.7	49.8	128.4
	Итого	850					1086,12
	Итого за день	1400					1454,1