

УТВЕРЖАЮ
Директор
ГПОУ ЮО Ярославского государственного колледжа



М.П. Зуева

2025г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
Возрастная категория: 12 лет и старше

Категория: Учащиеся с 12 лет

№ рецептуры	Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	F, мг.	
				Б	Ж	У										
День 1																
174	ЗАВТРАК	Каша рисовая (вязкая)	200/10	6,300	10,440	37,420	266,880	0,2	0,2	1,28	1,08	141,74	0,02	65,96	0,12	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0	
382	ЗАВТРАК	Каша с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				480	20,81	34,53	677,5	0,301	0,496	3,7	2,22	608,16	0,16	112,2	0,12	
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				200	20	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0	
67	ОБЕД	Винегрет овощной	100	1,220	10,160	7,170	125,920	0,05	0,04	9,2	0,77	21,9	0	10,23	0,01	
17	ОБЕД	Суп картофельный с фасолью и говядиной	250/20	11,680	7,750	19,080	184,650	0,2	0,15	10,5	2,65	43,675	0	18,55	0,025	
312	ОБЕД	Пюре картофельное	200	4,380	5,940	29,400	189,280	0,22	0,18	34,6	1,6	55,14	0	39,34	0,06	
229	ОБЕД	Тертер	100	8,720	16,030	18,380	253,690	0,1	0,12	4,99	1,51	17,15	0	8,52	0,02	
14	ОБЕД	Напиток клюквенный	200	0,120	0,060	24,880	97,960	0	0,22	3,76	0,22	4,22	0	3,76	0	
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				940	31,85	40,9	100,99	0,66	0,49	63,05	8,94	162,785	0	105,3	0,115	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1620	72,66	77,43	216,01	2077,04	1,521	1,546	266,75	21,16	910,945	0,16	457,5	0,235
День 2																
21	ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая (жидкая)	200/10	5,840	10,980	21,780	209,360	0,14	0,2	1,46	0,88	151,06	0	0,72	0,08	
382	ЗАВТРАК	Каша с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,600	0,06	0,18	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				480	20,35	35,07	617,98	0,241	0,496	3,88	2,02	617,48	0,14	46,96	0,08	
338	ЗАВТРАК 2	Орехи	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				150	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015	
71	ОБЕД	Омлет натуральные свежие (овуры)	20	0,160	0,020	0,500	2,800	0,006	0,008	2	0,12	4,6	0,002	2,8	0,004	
19	ОБЕД	Щи из свежей капусты с говядиной	250/20	7,980	7,300	8,770	133,650	0,075	0,125	29	1,575	35,675	0	21,95	0,025	
265	ОБЕД	Плов	250	20,430	19,920	52,180	433,930	0,125	0,2	1,75	3	19,7	0	52,775	0,075	
2	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,060	0,000	22,860	86,920	0	0	0	0,06	0,6	0	0	0	
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0	
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:				810	34,36	24,2	865,38	0,296	0,333	32,75	6,945	81,275	0,002	102,425	0,104	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:				1440	55,31	59,87	142,46	1553,86	0,582	0,859	51,53	12,265	722,755	0,142	162,885	0,199
День 3																
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога (со ступленным молоком)	150/25	27,720	18,900	37,530	427,920	0,105	0,57	0,975	0,96	329,295	0,135	45,48	0,015	
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	3,4	0	4,4	0,1	
15	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0	
14	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0	
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:

389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0.146	0.686	1,915	2,48	648,895	0.255	74,78	0.115
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
26	ОБЕД	Салат заправки с огурцами и помидорами	200	20	2	58	330	0.56	0.56	200	10	140	0	240	0
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	100	0.780	20,110	2,320	193,140	0.05	0.08	18,15	0.91	140	0.13	240	0
24	ОБЕД	Котлеты или биточки рыбные (из филе, высшего качества промышленностью)	250/20	9,570	7,450	14,600	163,230	0.15	0.125	20,5	2,3	31,9	0	23,15	0.05
310	ОБЕД	Картофель отварной	100	10,040	11,350	6,800	166,480	0.1	0.07	0,34	0,59	16,67	0.04	15,79	0.29
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	4,100	5,100	32,720	193,620	0.24	0.14	40	1,82	22,04	0	46	0.06
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0
1	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0.03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
940	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		940	30,66	45,13	86,71	1041,16	0.63	0.415	81,69	8,61	143,79	0.17	140,5	0.42
1570	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	89,01	86,58	199,28	2147,86	1.226							

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:															
67	ОБЕД	Винегрет овощной	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
23	ОБЕД	Суп рыбный (филе хека или трески)	100	1,220	10,160	7,170	125,920	0,05	0,04	9,2	0,77	21,9	0	10,23	0,01
416	ОБЕД	Котлеты рубленые из говядины	250/20	5,980	24,530	9,980	169,100	0,125	0,075	16,5	1	17,1	0	22,65	0,025
143	ОБЕД	Рис с овощами из говядины	100/8	12,710	18,740	9,980	255,850	0,05	0,05	0,31	0,39	33,26	0	0	0
24	ОБЕД	Компот из яблок	180	6,830	26,060	9,980	232,800	0,252	0,108	33,786	3,006	69,894	0	21,636	0,036
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,160	0,160	27,880	109,780	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60	3,360	0,660	2,780	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	32,73	46,51	97,67	1101,31	0,887	0,273	63,796	8,316	171,974	0	83,016	0,071
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	62,98	81,97	183,45	1946,66	0,872	0,723	85,756	14,604	405,232	0,02	131,546	0,226
День 7															
35	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200/10	6,480	10,440	31,560	246,200	0,18	0,18	1,32	1	138,86	0	34,72	0,08
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,260	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порцики)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	17,17	30,99	48,8	597,36	0,221	0,316	5,06	2,56	461,26	0,12	64,86	0,18
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
25	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,550	10,170	3,820	108,010	0,14	0,15	40,95	2,09	18,2	0,18	18,2	0,02
21	ОБЕД	Суп гороховый с говядиной	250/20	12,070	7,650	19,280	194,700	0,275	0,15	11,5	2,875	31,475	0	37,55	0,05
37	ОБЕД	Гуляш из говядины	100/50	31,300	19,530	2,780	312,410	0,11	0,33	0,56	4,43	17,65	0	34,98	0,1
302	ОБЕД	Капуста речневая, расщипанная	180	10,510	6,610	47,380	290,680	0,36	0,18	0	5,562	18,396	0	165,6	0,018
342	ОБЕД	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,440	0,160	28,200	116,600	0	0	2,7	0,8	20,56	0	11,06	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	60,6	45,08	103,54	1230,48	0,975	0,81	55,71	17,947	126,981	0,18	292,29	0,188
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	97,77	78,07	210,34	2157,84	1,756	1,586	280,77	30,507	728,241	0,3	597,15	0,368
День 8															
30	ЗАВТРАК	Пудинг из творога (со ступенным молоком)	150/30	21,750	19,940	57,500	488,340	0,135	0,51	0,78	1,845	280,545	0,135	45,6	0,03
36	ЗАВТРАК	Чай с сахаром и лимоном	200/157	0,260	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порцики)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			430	32,44	40,39	74,74	839,5	0,176	0,646	4,52	3,405	602,945	0,255	75,74	0,13
338	ЗАВТРАК 2	Буркиты	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
36	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,060	10,250	10,560	143,140	0,12	0,08	15,31	0,76	17,81	0,01	18,52	0,02
22	ОБЕД	Рассольник ленинградский с говядиной	250/20/10	8,750	9,000	17,300	186,030	0,125	0,15	16,8	1,85	28,775	0,025	30	0,05
255	ОБЕД	Пельмени по-строгановски	100	13,260	11,230	3,920	185,000	0,2	0,145	8,45	5	33,24	5,78	17,47	0
304	ОБЕД	Рис отварной	180	4,640	5,630	48,100	261,630	0,054	0,036	0	0,666	7,524	0	32,4	0,036
29	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,560	0,120	32,900	127,560	0,04	0,02	0	0,64	16,28	0	8,24	0
1	ОБЕД	Хлеб ржаной-пшеничный	60	3,360	0,660	1,440	137,940	0,06	0	0	1,86	13,8	0	15	0
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	35	37,19	114,48	1111,44	0,629	0,453	40,56	11,106	124,329	5,815	131,53	0,106
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1500	68,04	78,18	203,92	2021,44	0,85	0,723	145,982	60,08	751,274	6,07	220,77	0,251
День 9															
173	ЗАВТРАК	Каша пшенная (вязкая)	200/10	8,780	11,000	43,100	306,540	0,26	0,18	1,3	1,5	139,78	0	42,22	0,08
382	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	4,080	3,540	17,580	118,680	0,06	0,09	1,58	0,48	152,22	0,02	21,34	0
15	ЗАВТРАК	Сыр (порцики)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (порцики)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	23,29	35,09	62,7	715,16	0,381	0,476	3,72	2,64	606,2	0,14	88,46	0,08
389	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,000	2,000	58,000	330,000	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	20	2	58	330	0,56	0,56	200	10	140	0	240	0
16	ОБЕД	Салат из редиса со свежим огурцом	100	2,040	21,200	2,300	208,500	0,02	0	14,75	0,88	29,99	0,03	10,63	0
99	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной	250/20	9,570	7,450	14,600	163,230	0,15	0,125	20,5	2,3	31,9	0	23,15	0,05

36	ОБЕД	"Ежики" мясные	100/100	3,280	5,290	14,760	120,370	0,09	0,07	4,5	0,65	22,77	0,01	21,35	0,02
24	ОБЕД	Комлот из яблук	200	0,160	0,160	27,880	109,760	0,02	0	4	0,96	7,12	0	3,6	0
429	ОБЕД	Булочка "Василица" (масса 100 г)	100	8,240	5,150	58,250	310,040	0,14	0,06	0	1,09	16,67	0,01	13,76	0,02
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,620	0,840	22,620	120,600	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0,012
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	30,28	40,39	141,04	1102,64	0,57	0,309	43,75	9,11	137,15	0,05	116,59	0,102
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1520	73,57	77,48	261,74	2147,8	1,491	1,345	247,47	21,75	883,35	0,19	445,05	0,182
День 10															
21	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (жидкая)	200/10	9,200	9,760	44,620	294,020	0,14	0,4	1,24	1,14	245,24	0	25,46	0,08
1	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,200	0,000	15,020	58,760	0	0	0,1	0,86	5,4	0	4,4	0,1
15	ЗАВТРАК	Сыр (попийми)	30	7,800	7,950	1,050	106,680	0,009	0,09	0,84	0,27	301,5	0,12	15	0
14	ЗАВТРАК	Масло (попийми)	20	0,260	12,300	0,340	113,200	0,002	0,026	0	0,06	5,8	0	0	0
1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			480	19,83	30,31	61,66	642,8	0,181	0,516	2,18	2,56	564,84	0,12	54,76	0,18
338	ЗАВТРАК 2	Брутки	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	0,03	15	3,3	24	0	13,5	0,015
27	ОБЕД	Салат картофельный с яблоками	100	1,070	20,270	9,110	224,020	0,06	0,04	12,45	1,07	19,95	0,05	16,98	0,02
33	ОБЕД	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	250/20	8,030	4,770	12,470	125,070	0,075	0,125	19,975	1,975	36,425	0	25,05	0,05
31	ОБЕД	Котлета рубленая из филе тунца	100	19,590	6,640	9,000	170,410	0,09	0,05	1,39	1,42	11,47	0,05	66,48	0,13
309	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	180	6,800	42,700	244,580	61,140	0	0	0	0,018	1,818	0	0	0
36	ОБЕД	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,260	0,000	15,220	61,140	0	0,02	2,9	0,9	8,2	0	5,24	0,1
Н	ОБЕД	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,620	0,840	22,620	120,600	0,12	0,054	0	2,7	19,8	0	34,2	0,012
1	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	0,630	70,140	0,03	0	0	0,33	6,9	0	9,9	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920	42,74	37,48	111,75	1015,96	0,375	0,289	36,715	8,413	104,563	0,1	157,85	0,312
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1550	63,17	68,39	188,11	1729,26	0,601	0,835	53,895	14,373	693,403	0,22	226,11	0,507
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			15430	728,03	742,83	1964,45	19514,05	11,443	157,299	1649,671	190,511	7280,834	8,072	3239,681	2,309
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности			1543	72,8	74,28	196,44	1951,4	1,14	15,73	164,97	19,05	728,08	0,8	323,97	0,29
				14,92	34,26	40,27									

Заведующий столовой:

Котова С.Ю.