

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МУДО «ДЮСШ» с. Питерка

В.П. Андреев

« 21 » 2025 год



МЕНЮ

для организации питания детей в обособленном подразделении
муниципального учреждения дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа» село Питерка Питерского района
Саратовской области палаточном лагере село Моршанка
Возрастная категория: 10-15 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250,0	9,1	11,5	55,0	359,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605,0	18,5	16,8	97,4	614,0
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,5	2,4	45,7	215
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	350,0	8,3	10,1	23,9	219,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
54-16м-200	Тефтели из говядины с рисом	120,0	20,1	19,0	8,0	283,8
54-2хн-2020	Компот из кураги	200,0	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60,0	4,0	0,7	20,0	102,5
	Итого за Обед	1090,0	43,4	37,6	128,3	1025,0
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	150,0	29,5	8,6	24,6	293,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200,0	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Джем из абрикосов	40,0	0,2	0,0	28,8	115,8
	Итого за Полдник	390,0	30,3	8,8	68,5	474,8
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-26г-2021	Капуста тушеная	200,0	3,3	11,4	10,1	156,4
54-4м-2020	Котлета из говядины	100,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	650,0	23,8	18,6	63,4	575,4
	Итого за день	2955,0	118,5	84,2	403,3	2904,2
	Вторник					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о-2020	Омлет натуральный	200,0	16,9	24,0	4,3	300,6
Пром.	Фрукт (банан)***	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-10гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,1	6,8	28,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	650,0	25,7	25,5	70,3	613,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0

	Итого за Второй завтрак	220,0	2,7	0,5	43,2	187,8
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-6г-2020	Рис отварной	200,0	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120,0	16,6	8,9	7,5	176,7
54-21хн-2020	Кисель	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб ржаной	40,0	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	1070,0	37,9	36,5	138,6	1034,7
	Полдник					
Пром.	Фрукт (апельсин)	150,0	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Булочка с повидлом	60,0	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
	Итого за Полдник	410,0	13,0	13,7	56,8	402,1
	Ужин					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100,0	1,3	4,5	7,6	76,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200,0	6,0	7,3	35,4	231,5
54-1м-2020	Азу из отварной говядины	200,0	26,5	28,3	5,4	381,86
54-6гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	15,0	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	730,0	36,2	40,5	68	781,16
	Итого за день	3080,0	1402,5	116,7	379,0	3018,96
	Среда					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250,0	10,7	14,1	42,9	341,0
Пром.	Фрукт (яблоко)	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-13гн-2020	Чай с лимоном и медом	200,0	0,4	0,6	8,0	39,1
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	640,0	16,7	15,9	93,2	581,6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,1	2,0	49,9	225,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,2	8,9	6,7	111,9
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350,0	15,1	10,6	24,4	253,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200,0	7,1	6,6	43,7	262,4
54-6м-2020	Биточек из говядины	100,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1015,0	42,9	40,4	134,4	1072,9
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)	130,0	0,5	0,4	13,4	59,2
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
Пром.	Корж молочный	50,0	3,0	10,9	26,9	217,4
	Итого за Полдник	380,0	8,9	16,3	61,9	429,6

	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250,0	24,6	10,9	48,5	390,4
54-7гн-2020	Чай с малиной и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,3	31,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,1	11,9	90,1	591,3
	Итого за день	2875	101,7	86,5	429,5	2901
	Четверг					
	Завтрак					
499	Каша «Дружба» с маслом сливочным	250,0	36,4	26,3	48,1	569,0
Пром.	Фрукт (яблоко)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	10,0	0,7	0,9	5,6	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600,0	44,4	29,1	98,1	825,3
	Второй завтрак					
Пром.	Галеты	20,0	1,9	2,0	13,1	78,6
Пром.	Сок персиковый	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,5	2,4	45,7	215,0
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,1	10,4	143,0
54-8с-2020	Суп гороховый	350,0	11,7	8,0	28,5	233,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	200,0	3,8	10,0	18,2	177,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100,0	14,3	3,2	10,0	126,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200,0	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1065,0	40,1	36,5	127,6	999,9
	Полдник					
54-9в-2020	Булочка школьная	60,0	5,2	1,8	34,0	172,6
Пром.	Фрукт (банан)	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за Полдник	410,0	14,3	7,6	76,5	430,6
	Ужин					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250,0	25,1	23,4	21,5	397,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	31,2	24,3	61,1	587,6
	Итого за день	2915,0	132,5	99,9	409,0	3058,4
	Пятница					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250,0	10,2	11,6	48,3	337,8
Пром.	Фрукт (яблоко)	120,0	0,5	0,5	11,8	53,3
54-6гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Завтрак	645,0	16,4	13,0	99,4	578,7

	Второй завтрак					
Пром.	Баранка простая	20,0	2,1	0,3	12,8	62,0
Пром.	Сок мультифруктовый	200,0	0,6	0,2	30,4	125,8
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,7	0,5	43,2	187,8
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)	100,0	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с-2021	Суп картофельный и яйцом	350,0	2,6	11,0	16,6	175,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200,0	4,1	7,1	26,4	185,8
697	Котлета «Особая»	100,0	18,5	20,0	17,2	323,05
54-21хн-2020	Кисель	200,0	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45,0	3,0	0,5	15,0	76,9
	Итого за Обед	1005,0	34,2	38,31	124,4	988,35
	Полдник					
Пром.	Фрукт (апельсин)	140,0	1,3	0,3	11,3	52,9
Пром.	Йогурт	200,0	6,8	5,0	11,0	116,2
Пром.	Булочка с кунжутом	100,0	7,7	2,4	53,4	266,0
	Итого за Полдник	440,0	15,8	7,7	75,7	435,1
	Ужин					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100,0	0,9	10,2	7,1	123,8
54-22м-2020	Рагу из курицы	250,0	26,2	8,8	21,9	271,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	200,0	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
	Итого за Ужин	610,0	36,2	23,1	68,6	627,0
	Итого за день	2920,0	105,3	82,61	411,3	2816,86
	Суббота					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60,0	1,7	0,1	3,5	22,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	200,0	25,4	33,8	4,0	421,3
Пром.	Фрукт (банан)	120,0	1,8	0,6	25,2	113,4
54-20гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,3	0,1	1,7	9,0
Пром.	Хлеб ржаной	15,0	1,0	0,2	5,0	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	625,0	32,5	35,0	54,2	661,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200,0	0,6	0,0	35,0	142,4
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,1	2,00	49,9	225,6
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100,0	1,6	0,3	21,5	94,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	350,0	8,3	9,9	17,7	193,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200,0	11,0	8,5	47,9	311,6
54-1м-2020	Гуляш из отварной говядины	120,0	18,0	18,6	2,9	251,1
54-6хн-2020	Компот из сухофруктов	200,0	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1060,0	45,8	38,3	139,7	1085,1
	Полдник					
Пром.	Фрукт (груша)***	120,0	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Молоко	200,0	5,8	5,0	9,6	106,6

Пром.	Слойка с повидлом	80,0	6,4	11,2	44,8	305,6
	Итого за Полдник	400,0	12,7	16,6	66,8	466,8
	Ужин					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	100,0	1,1	0,2	3,8	21,4
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250,0	19,1	18,4	48,2	435,3
54-5гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,3	0,6	7,0	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Ужин	620,0	25,6	19,9	89,5	639,9
	Итого за день	2925,0	118,7	111,8	400,1	3079,1
	Воскресенье					
	Завтрак					
467	Каша рисовая с маслом	250,0	15,7	18,1	6,42	245,86
Пром.	Фрукт (яблоко)***	70,0	0,6	0,1	5,3	24,5
54-4гн-2020	Чай с сгущённым молоком и сахаром	200,0	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25,0	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	590,0	23,0	20,0	50,82	469,46
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200,0	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Печенье	20,0	1,5	2,0	14,9	83,2
	Итого за Второй завтрак	220,0	2,1	2,4	47,5	219,6
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	100,0	0,8	0,1	2,5	14,1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5,0	0,0	3,6	0,1	33,0
216	Суп крестьянский с мясом	350,0	12,9	7,14	20,37	157,5
54-21г-2020	Горошница	200,0	19,3	1,8	45,0	273,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	100,0	13,7	13,0	12,3	221,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30,0	1,0	0,7	2,7	21,2
54-24хн-2020	Кисель	200,0	0,3	1,1	11,9	58,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60,0	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Обед	1050,0	54,6	28,34	134,37	971,0
	Полдник					
54-10в-2020	Булочка ванильная	60,0	4,7	4,0	32,3	184,2
Пром.	Фрукт (банан)	150,0	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Снежок	200,0	5,4	5,0	21,6	153,0
	Итого за Полдник	390,0	13,1	9,3	73,7	430,6
	Ужин					
558	Котлета рубленая из кур с соус.	130	20,44	20,9	21,6	355,33
748	Макароны отварные	200	4,72	8,07	43,2	264,0
54-14гн-2020	Чай со смородиной и медом	200,0	0,4	0,1	8,2	35,0
Пром.	Хлеб пшеничный	45,0	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30,0	2,0	0,4	10,0	51,2
	Итого за Ужин	605,0	67,46	29,87	105,1	811,03
	Итого за день	2855,0	160,26	89,91	411,49	2901,69

