

СОГЛАСОВАНО
И.О. ДИРЕКТОРА ШКОЛЫ
_____ Л.В. ЗАЙЦЕВА
«28» ФЕВРАЛЯ 2025 ГОДА

СОГЛАСОВАНО
РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАГЕРЯ
_____ Е.В. ЕВСТИГНЕЕВ
«28» ФЕВРАЛЯ 2025 ГОДА

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР.	БЕЛКИ ГР.	УГЛЕВОДЫ ГР.	ЖИРЫ ГР.	Кк. ГР.
1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	6,8	25,86	10,4	226
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	25,49	3,72	145,2
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
							700,2
	ОБЕД:	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	8	20,05	9,75	145
		ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	100	4,97	23,89	3,74	153,63
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	2,24	3,69	44,50
		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	14	14,13	10,4	205,87
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6

		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1086,6
		ИТОГО					1786,8
2 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	7,8	24,63	7,6	198,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	24,15	0,5	117,5
		СЫР	30	7,08	-	8,85	109,2
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ВАФЛИ	56	1,48	21,4	11,76	196,26
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94
							783,72
	ОБЕД:	БОРЩ НА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,81	125,25	4,91	102,5
		ПЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	160	11,5	30	13,95	291,2
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,46	3,65	1,43	40,38
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							971,68
			ИТОГО				1755,4
3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9	35,6	11,4	282
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
		ФРУКТ	200	0,8	20,6	0,6	94
							939,46

	ОБЕД:	СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	250	6,18	14,65	3,3	113
		ГРЕЧА РАССЫПЧАТАЯ	150	0,57	0,93	96,24	872
		ТЕФТЕЛИ	80	11,78	14,9	12,91	223
		КОМПОТ	200	0,04	24,76	-	94,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
							1487,8
		ИТОГО					2427,26
4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	7,3	40,36	7,59	259,38
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	24,15	0,5	117,5
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ФРУКТ	200	0,8	20,6	0,6	94
							539,34
	ОБЕД:	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	8,49	4,89	84,75
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	8,77	57,93	9,35	336,51
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	22,4	7,03	18,23	281,25
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,86	5,02	3,65	56,34
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1296,45
		ИТОГО					1835,79
5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	120	1,76	21,13	2,33	112,5
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	25,49	3,72	145,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	24,15	0,5	117,5
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94

							469,2
	ОБЕД:	РАССОЛЬНИК	250	2,25	10,28	5	120
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	4,45	7,2	31,75	330,6
		ГУЛЯШ	100	23,8	5,74	19,52	203
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	2,24	3,69	44,5
		КОМПОТ	200	0,04	24,76	-	94,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1237,9
		ИТОГО					1707,1
6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	7,3	40,36	7,59	259,38
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	25,49	3,72	145,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
		ФРУКТ	150	0,8	20,6	0,6	94
							733,58
	ОБЕД:	БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ	250	16,04	125,53	6,82	177,5
		РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	100	5,82	50	9,74	298,47
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	80	9,7	7,89	13,92	196
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ И ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,68	2,83	3,71	47,46
		КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200	0,04	24,76	-	94,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1259,23
		ИТОГО					1992,81

7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	7,19	23,55	6,51	181,5
		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	-	0,1	8,2	75
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
							559,96
	ОБЕД:	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	8	20,05	9,75	145
		ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,46	33,85	5,61	230,45
		ПТИЦА ТУШЕНАЯ	100	22,4	7,03	18,23	281,25
		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,58	7,66	4,99	83,2
		КОМПОТ	200	0,04	24,76	-	94,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1373,7
		ИТОГО					1933,66
8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	25,86	10,4	226
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ФРУКТ	100	0,8	20,6	0,6	94
							623,46
	ОБЕД:	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	250	13,35	51,28	5,22	293,91
		РИС ОТВАРНОЙ	100	5,82	50	9,74	298,97

		РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	120	18,03	8,49	10,21	195
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1325,48
		ИТОГО					1948,94
9 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	120	1,76	21,13	2,33	112,5
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,52	25,49	3,72	145,2
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94
							611,7
	ОБЕД:	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	250	1,75	8,49	4,89	84,75
		ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ	80/160	27,53	21,95	7,47	265
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							887,35
		ИТОГО					1499,05
10 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	9	35,6	11,4	282
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	100	7,9	48,3	1	235
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,042	16,9	-	68,46
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
		ФРУКТ	200	0,8	19,6	0,8	94
							939,46
	ОБЕД:	РАССОЛЬНИК	250	2,25	10,28	5	120

		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	8,77	57,93	9,35	336,51
		КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	15,55	15,7	11,55	228,75
		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	3,2	3,5	47,5
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	20,2	0,2	92
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	4,48	39,52	0,88	185,6
		ПЕЧЕНЬЕ	50	3,75	30	15	260
							1270,36
		ИТОГО					2209,82
		ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ					19096,63