



СОГЛАСОВАНО  
ДИРЕКТОР ШКОЛЫ

И.С.КАЛИНИНА

«01» МАРТА 2023 ГОДА

СОГЛАСОВАНО

РУКОВОДИТЕЛЬ ЛАГЕРЯ

Е.В.ЕВСТИГНЕЕВ

«01» МАРТА 2023 ГОДА

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД ГР.	БЕЛКИ ГР.	УГЛЕВОДЫ ГР.	ЖИРЫ ГР.	КК. ГР.
		КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.4	36.6	8.0	241,6
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.1	28.8	3.7	174	
	ФРУКТ	200	0.6	17.7	0.6	67.5	
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9	262	
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	3.3	2.1	2.5	120	
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	100	1.26	27.7	12.4	134	
	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ПОМИДОРА)	50	0.3	2,1	0,1	10	
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	17.7	6.8	14.1	123	
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.8	47.8	-	192	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226	
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229	
	<b>ОБЕД:</b>					<b>745.1</b>	

		ИТОГО							<b>1034</b>
									<b>1779.1</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	250	7.5	38.3	8.0		204	
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/30	6.5	5.3	19.75		132	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0.3	15.2	-		60	
		ВАФЛИ	50	1.6	40	1.4		171	
		ФРУКТ	200	2	47	0.6		190	
	ОБЕД:	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	2.8	1.5	5.5		<b>667</b>	120
		ПУЛОВ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	160	22	17.5	63.6		288	
		НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ПОМИДОРА)	50	0.3	2,1	0,1		10	
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	-	25	-		192	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9		226	
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6		229	
		ИТОГО						<b>1065</b>	
		ИТОГО						<b>1732</b>	
<b>3 ДЕНЬ</b>	ЗАВТРАК:	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	11.9	47.9	15.5		257.1	
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0.3	15.2	-		60	
		ЗЕФИР	60	0.5	46.9	-		182	
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9		262	
		ФРУКТ	200	0.6	17.7	0.6		67.5	
	ОБЕД:	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	11	22.2	6		<b>761.1</b>	200

		ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ В СОУСЕ	140	22.6	20	20.4	350
		КОМПОТ	200	-	25	-	192
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ИТОГО					<b>968</b>
<b>4 ДЕНЬ</b>	ЗАВТРАК:	КАШПА МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	11.9	47.9	15.4	257.1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2.45	0.9	14.9	78
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0.3	15.3	-	60
		ФРУКТ	200	0.6	17.7	0.6	67.5
	ОБЕД:	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	300/10	8	17.5	13.7	<b>741.9</b> 199.6
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	1.5	17.4	3.7	78
		ОКОРОЧКА ЗАПЕЧЁННЫЕ	100	29.4	-	8.6	195
		НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ОГУРЦА)	50	0.4	1.5	0.05	7.5
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	18	47.8	-	192
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		ИТОГО					<b>1127.1</b>
<b>5 ДЕНЬ</b>	ЗАВТРАК:	КАШПАМОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	120	2.5	41.6	39	<b>1869</b> 174
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.1	28.8	3.7	174
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	2.45	0.9	14.9	78
		ФРУКТ	200	1.8	22.6	0.4	88
	ОБЕД:	РАССОЛЬНИК	250	3.5	12.5	5	<b>448</b> 105



6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	190	4.2	27.2	3.7	141
		БЕФСТРОГАНОВИЗ МЯСА	120	10.7	1.9	20.9	256
		НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ПОМИДОРА)	50	0.3	2,1	0,1	10
		КОМПОТ	200	18	47.8	-	192
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		ИТОГО					<b>1159</b>
		КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	11.9	47.9	15.4	<b>1607</b> 257.1
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.1	28.8	3.7	174
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9	262
		ФРУКТ	150	0.8	26.4	0.3	104
7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:  МАКАРОННЫМИ	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	2.8	1.5	5.5	122
		РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ	100	3	25	0.6	123
		КОТЛЕТА КУРИНАЯ	90	17.7	6.8	14.1	123
		НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ОГУРЦА)	50	0.4	1.5	0.05	7.5
		КОМПОТ ФРУКТОВЫЙ	200	18	47.8	-	192
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ЗЕФИР	60	0.5	46.9	-	182
		ИТОГО					<b>975,5</b>
		СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	300	9	40.4	14	<b>1776,5</b> 324.3

	ИЗДЕЛИЯМИ								
	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	0.1	8.3	75			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	1.4	15.2	-	60			
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9	262			
								<b>721.3</b>	
	ОБЕД:								
	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	250	3.3	2.1	2.5	120			
	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	100	4.5	25	2.3	132			
	РАССЫПЧАТАЯ								
	ОКОРОЧКАЗАПЕЧЕННЫЕ	100	29.4	-	8.6	195			
	НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ПОМИДОРА)	50	0.3	2,1	0,1	10			
	КОМПОТ	200	-18	47.8	-	192			
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226			
	ФРУКТ	200	2	47	0.6	190			
	ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229			
	ИТОГО					<b>1294</b>			
								<b>2015.3</b>	
<b>8 ДЕНЬ</b>	ЗАВТРАК:								
	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.4	36.6	8.0	241,6			
	БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9	262			
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	1.4	36.3	1.6	60			
	ФРУКТ	100	0.6	11.2	0.2	42			
	ОБЕД:								
	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	11	22.2	6	165			
	РИС ОТВАРНОЙ	160	2.8	16.6	13.7	165			
	РЫБА (ТРЕСКА)	100	22.9	-	7.8	168			
	ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ								
	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.8	47.8	-	192			

		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		<b>ИТОГО</b>					<b>1145</b>
<b>9 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	120	2.5	41.6	39	174
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	6.1	28.8	3.7	174
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		ФРУКТ	200	0.8	-	22.6	92
	<b>ОБЕД:</b>	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	250	2.8	1.5	5.5	<b>690</b> 122
		ГОЛЫВЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ В СОУСЕ	140	22.6	20	20.4	350
		СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.8	47.8	-	192
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		<b>ИТОГО</b>					<b>1119</b> <b>1809</b>
<b>10 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК:</b>	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	300/10	11.9	47.9	15.5	257.1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ	100	7.5	51.4	2.9	262
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	1.4	36.3	1.6	60
		ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
		ФРУКТ	200	0.8	-	22.6	92
	<b>ОБЕД:</b>	РАССОЛЬНИК	250	11	22.2	6	<b>532</b> 246
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	1.5	17.4	3.7	294

КОЛЛЕТА МЯСНАЯ	100	29.4	-	8.6	195
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ДОЛЬКА ОГУРЦА)	50	0.4	1.5	0.05	7.5
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.8	47.8	-	192
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	7.6	49.7	0.9	226
ПЕЧЕНЬЕ	50	5.2	38.4	2.6	229
ИТОГО					<b>1389,5</b>
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ					<b>1921.5</b>
					<b>17989.1</b>