

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря школы №2

Владыкина В.Т.

30.05.2025г

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель СПок " Поликомплекс"

Токарева Т.А.

(должность)

30.05.2025 г

(ФИО)

(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 и старше

период летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200/5	6.36	7.26	32.08	219.04	125
	Чай- с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	145
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Сыр Российский	17	3.94	5.01	0.00	61.88	18
	Бананы	180	1.44	0.36	13.50	68.4	85
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>622</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	100	1.69	5.10	10.21	93.62	13
	Суп из овощей	250/12	3.77	7.75	15.28	145.57	56/37
	Макаронны отварные	180	7.38	8.77	44.68	286.79	97
	Соус томатный	50	0.62	1.57	4.09	33.22	141
	Котлета мясная	100	15.33	18.03	9.51	257.81	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
Сок фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1752</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	17.62	8.14	36.54	249.8	127
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	15.22	61.14	146
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	1
	Апельсин	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14	100
	Суп крестьянский с крупой	250/12	5.67	8.60	14.50	157.25	48
	Картофельное пюре	180/5	3.98	6.32	26.32	178.52	92
	Котлета рыбная " Нептун"	100	13.38	13.65	11.30	221.5	88.
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная жидкая	200	17.48	7.38	39.20	252.8	123
	Чай- с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	145
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Сыр Российский	17	3.94	5.01	0.00	61.88	1
	Яблоки	200	2.88	0.64	25.92	137.6	240
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>762</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Помидорка	100	0.60	0.20	4.20	19.9	100
	Борщ с капустой и картофелем	250/12	5.92	6.05	14.30	135.92	39
	Рис припущенный	180	0.11	4.99	0.14	45.85	94
	Соус томатный	50	0.50	0.03	3.67	17.09	141
	Биточки куринные	100	20.01	8.50	12.47	203.16	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1892</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	15.34	7.28	33.02	218.8	130
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	15.22	61.14	146
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	1
	Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>585</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14	100
	Картофельное пюре	180/5	3.98	6.32	26.32	178.52	92
	Тефтели мясные с рисом паровые	100	13.45	23.63	13.16	319.54	462
	Соус томатный	50	0.62	1.57	4.09	33.22	141
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
	Рассольник " Ленинградский"	250/12	14.60	16.40	18.65	200	132
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1665</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8.02	7.24	37.86	241.26	128
	Чай- с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	145
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Сыр Российский	17	3.94	5.01	0.00	61.88	1
	Апельсины	250	2.25	0.50	20.25	107.5	250
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>692</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	помидоры нарезка	100	0.60	0.20	4.20	19.9	45
	Суп - лапша с помидорами	250	8.53	9.78	13.40	176.65	51
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.55	6.43	47.34	290.07	508
	Фрикаделька " Петушок"	100	19.50	10.85	9.28	209.67	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1772</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная жидкая на молоке	180	15.72	6.53	28.87	197.14	125
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	15.22	61.14	146
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	1
	Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>565</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14	100
	Щи из св, капусты со сметаной	200/10	1.86	6.16	8.10	96.28	41
	Каша пшеничная вязкая	180/5	5.74	4.19	31.55	178.81	302
	Котлета мясная	100	16.79	18.11	15.69	287.26	451
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1030</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1595</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	17.62	8.14	36.54	249.8	127
	Чай- с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	145
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Сыр Российский	17	3.94	5.01	0.00	61.88	1
	мандаринка	140	1.12	0.28	10.50	53.2	140
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>582</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежей капусты	100	1.69	5.10	10.21	93.62	13
	Суп картофельный с бобовыми	250	11.25	6.10	19.60	178.6	47
	Картофельное пюре	180/5	3.98	6.32	26.32	178.52	92
	Биточки куринные	100	20.01	8.50	12.47	203.16	500
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1662</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	200	17.48	7.38	39.20	252.8	123
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	15.22	61.14	146
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	1
	Бананы	170	2.55	0.85	35.70	163.2	170
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
ОБЕД	помидоры нарезка	100	0.60	0.20	4.20	19.9	45
	Рассольник домашний	200/10	4.24	8.50	12.28	143.44	131
	Макароны отварные	180	7.38	8.77	44.68	286.79	97
	Соус томатный	50	0.62	1.57	4.09	33.22	141
	Котлета рыбная " Нептун"	100	12.38	13.55	4.52	188.69	88
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	15.34	7.28	33.02	218.8	130
	Чай- с сахаром	200	0.20	0.00	15.02	58.76	145
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Сыр Российский	17	3.94	5.01	0.00	61.88	1
	Яблоки	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>392</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
ОБЕД	Огурцы свежие	100	0.80	0.10	2.50	14	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5.05	5.27	19.97	148.1	64
	Картофельное пюре	180/5	3.98	6.32	26.32	178.52	92
	Биточки по- белорусски	100	20.95	23.94	2.00	307.05	68
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок плодовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1472</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	

<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	18.02	7.24	37.86	241.26	128
	Чай с лимоном	200	0.26	0.00	15.22	61.14	146
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.07	53.4	25
	Масло сливочное	10	0.13	6.15	0.17	56.6	1
	Бананы	170	2.55	0.85	35.70	163.2	170
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>605</b>	<b>22.50</b>	<b>23.00</b>	<b>95.75</b>	<b>680</b>	
<b>ОБЕД</b>	помидоры нарезка	100	0.60	0.20	4.20	19.9	45
	Суп крестьянский с крупой	250/12	5.67	8.60	14.50	157.25	48
	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.55	6.43	47.34	290.07	508
	Фрикаделька " Петушок"	100	19.50	10.85	9.28	209.67	81
	Компот из смеси свежих плодов	200	0.06	0.06	33.14	126.42	632
	хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.8	50
	Сок фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31.50</b>	<b>32.20</b>	<b>134.05</b>	<b>952</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1685</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16845</b>	<b>540.00</b>	<b>552.00</b>	<b>2298.00</b>	<b>16320</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1684.5</b>	<b>54.00</b>	<b>55.20</b>	<b>229.80</b>	<b>1632</b>	