

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря школы №2

Владыкина В.Т.

30.05.2025г

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Председатель СПок " Поликомплекс"

Токарева Т.А.

30.05.2025 г

(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:

7-11 лет..

период

летний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/5	4.77	5.45	24.06	164.28	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	170	1.44	0.36	13.50	68.4	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		572	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1.01	3.06	6.13	56.17	13
	Суп из овощей	200/10	3.02	6.20	12.22	116.46	56/37
	Макароны отварные	150	6.15	7.30	37.23	239	97
	Соус томатный	50	0.62	1.57	4.09	33.22	141
	Котлета мясная	90	13.80	16.23	8.56	232.03	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26.95	27.65	117.25	822.5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	46.20	47.40	201.00	1410	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5.71	6.11	27.41	187.35	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
	Апельсины	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.4	100
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4.54	6.88	11.60	125.8	48
	Картофельное пюре	150/5	3.32	5.26	21.93	148.77	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	46.20	47.40	201.00	1410	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	5.61	5.54	29.40	189.6	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	180	1.80	0.40	16.20	86	240
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Помидорка	60	0.36	0.12	2.52	11.94	100
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	4.74	4.84	11.44	108.74	39
	Рис припущенный	150	0.09	4.15	0.12	38.2	94
	Соус томатный	50	0.50	0.03	3.67	17.09	141
	Биточки куринные	90	18.01	7.65	11.22	182.84	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26.95	27.65	117.25	822.5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	46.20	47.40	201.00	1410	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	14.01	5.46	24.77	164.1	130/150
	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
	Апельсины	150	0.60	0.60	14.70	70.5	180
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		535	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.4	100
	Картофельное пюре	150/5	3.32	5.26	21.93	148.77	92
	Тефтели мясные с рисом паровые	90	12.10	21.27	11.84	287.59	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
	Рассольник " Ленинградский"	200/10	4.66	12.40	13.86	186.14	132
ИТОГО ЗА ОБЕД		1000	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	46.20	47.40	201.00	1410	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6.02	5.43	28.40	180.94	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
	Бананы	250	2.25	0.50	20.25	107.5	250
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		642	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0.36	0.12	2.52	11.94	45
	Суп - лапша с помидорами	200	6.82	7.82	10.72	141.32	51
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.79	5.35	39.45	241.72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17.55	9.77	8.35	188.7	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	46.20	47.40	201.00	1410	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая на молоке	200/5	16.36	7.26	32.08	219.04	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.4	100
	Щи из св, капусты со сметаной	200/10	1.86	6.16	8.10	96.28	41
	Каша пшеничная вязкая	150/5	4.79	3.49	26.30	149.01	302
	Котлета мясная	90	15.11	16.30	14.12	258.53	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	46.20	47.40	201.00	1410	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5.71	6.11	27.41	187.35	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	150	1.20	0.30	11.25	57	140
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		542	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	1.01	3.06	6.13	56.17	13
	Суп картофельный с бобовыми	200	9.00	4.88	15.68	142.88	47
	Картофельное пюре	150/5	3.32	5.26	21.93	148.77	92
	Биточки куриные	90	18.01	7.65	11.22	182.84	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1492	46.20	47.40	201.00	1410	

День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная жидкая	150	15.62	5.54	29.40	189.6	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0.36	0.12	2.52	11.94	45
	Рассольник домашний	200/10	4.24	8.50	12.28	143.44	131
	Макароны отварные	150	6.15	7.30	37.23	239	97
	Соус томатный	50	0.62	1.57	4.09	33.22	141
	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		1010	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	46.20	47.40	201.00	1410	
День 9							
ЗАВТРАК	каша рисовая молочная жидкая	150	15.26	7.26	32.40	215.72	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		592	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	Огурцы свежие	60	0.48	0.06	1.50	8.4	100
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	4.04	4.22	15.98	118.48	64
	Картофельное пюре	150/5	3.32	5.26	21.93	148.77	92
	Биточки по- белорусски	90	18.86	21.55	1.80	276.34	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 фруктовый	200	0.20	0.20	22.80	100	406
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1542	46.20	47.40	201.00	1410	

День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	16.02	5.43	28.40	180.94	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	19.25	19.75	83.75	587.5	
ОБЕД	помидоры нарезка	60	0.36	0.12	2.52	11.94	45
	Суп крестьянский с крупой	200/10	4.54	6.88	11.60	125.8	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8.79	5.35	39.45	241.72	508
	Фрикаделька " Петушок"	90	17.55	9.77	8.35	188.7	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	26.95	27.65	117.25	822.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1505	46.20	47.40	201.00	1410	
ИТОГО ЗА ВСЕ ПЕРИОД:		15415	4620.00	4740.00	2010.00	14100	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1541.5	46.20	47.40	201.00	1410	