

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

(наименование общеобразовательного
учреждения)

ИП Мамедов В.А. (наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

« » 202

« » 202

Примерное МЕНЮ для лагеря в период летних каникул 2024 -2025 учебный год

ДЕНЬ 1	НАИМЕНОВАНИЕ	цена	масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.манная со слив.маслом	12	200/5	250/5	7,2	8,6	37,4	232
	бутерброд с маслом	10	35/10	35/10	6,5	5,3	21	121
	кондитерское изделие	12	40	40	2,93	3,69	8,21	108
	чай с сахаром	7	200/15	200//15	0,2	0	12	43
	итого		505	555	16,83	17,59	78,61	504
ОБЕД								
	огурец свежий	11	50	60	0,7	0,1	3,7	23,7
	суп карт. с макаронными изделиями	21	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	163
	котлеты из филе кур с соусом	33	100	120	13,51	14,67	14,6	234,3
	каша гречневая со слив.маслом	15	150	180	5,46	5,82	27,21	122,5
	компот из сухофруктов	11	200	200	0,6	0	17,8	102
	хлеб ржано-пшеничный	8	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	мороженое	40	70	70	2,93	3,69	8,21	108
	итого	180	821	931	28,75	29,65	115,13	853,5

ДЕНЬ 2	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.пшеничная со слив.маслом	12	200/5	250/5	7,2	8,6	35,1	235
	кофейный напиток	12	200	200	0,2	0	15	43
	кондитерское изделие	12	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	бутерброд с сыром	10	35/10	35/10	6,4	5,4	19,8	129
	итого		500	550г	16,73	17,69	78,11	515
ОБЕД								
	салат из св.капусты	12	60	100	0,65	2,1	3,55	36,5
	щи со сметаной и зеленью	21	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	26,49	124,75
	гуляш	38	100	120	13,46	16,65	17,21	205,94
	рис отварной	17	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
	чай	10	200	200	1,04	0	14,97	98
	фрукт	27	150	50	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	916	961	28,75	32,45	116,78	841,64

ДЕНЬ 3	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	яйцо отварное	12	40	40	7,2	8,6	35,1	235
	чай с сахаром	10	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	бутерброд с маслом	10	35/10	35/10	6,5	5,4	21	121
	фрукт	27	200	250	2,93	3,69	8,21	108
	итого		500	550	16,83	17,69	79,31	507
ОБЕД								
	помидор свежий	15	30	50	1	2,51	3,9	35,5
	рассольник со сметаной	24	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	132,4
	котлета мясная	38	90	100	16,2	14,21	37,7	312,9
	макароны отварные	12	150	180	0,2	0	15	43
	компот из сухофруктов	11	200	200г	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	кондитерское изделие	12	40	40	2,93	3,69	8,21	108
	итого	180	761	871	28,81	29,47	116,63	839,8

ДЕНЬ 4	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.геркулесовая с маслом	10	200/5	250/5	7,2	8,6	36,2	232
	кофейный напиток	10	200	200	0,2	0	15	43
	бутерброд с сыром	10	35/10	35/10	6,4	5,4	19,8	129
	кондитерское изделие	12	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	итого		500	550	16,73	17,69	79,21	512
ОБЕД								
	огурец свежий	12	50	60	0,7	0,1	3,7	23,7
	суп гороховый	21	200/1	250/1	1,55	4,93	25,75	102,5
	рыба тушеная с овощами	31	100	110	15,4	13,6	23	242,28
	картофельное пюре	15	150	180	3,06	4,7	20,45	137,25
	кисель	10	200	200	1,04	0	14,97	98
	мороженое	40	70	70	5,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	821	921	31,08	27,62	115,98	811,73

ДЕНЬ 5	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	яйцо отварное	10	40	40	7,4	8,6	32,3	240
	бутерброд с маслом	10	35/10г	35/10г	6,5	5,3	21	129
	чай с сахаром	10	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	фрукт	25	200	250	2,93	3,69	8,21	108
	итого		500	550	14,1	13,9	68,3	520
ОБЕД								
	салат из св.капусты	12	60	100	0,65	2,1	3,55	36,5
	борщ со сметаной	23	200/5/1	250/10/1	2,3	6,3	28,75	128,33
	котлеты из филе кур	35	90	110	13,51	14,67	14,6	234,3
	макаронь отварные	15	150	180	5,52	4,52	26,45	168,45
	сок	21	200	200	0,6	0	17,8	102
	кондитерское изделие	10	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	806	951	28,91	31,88	119,26	877,58

ДЕНЬ 6	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.манная со слив.маслом	10	200/5	250/5	7,2	8,8	37,4	232
	кондитерское изделие	12	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	кофейный напиток	10	200	200	0,2	0	15	43
	бутерброд с сыром	10	35/10	35/10	6,4	5,4	19,8	129
	итого		500	550	16,73	17,89	80,41	512
ОБЕД								
	огурец свежий	12	50	60	0,7	0,1	3,7	23,7
	суп гороховый	22	200/1	250/1	2,15	3,9	21,64	132,4
	гуляш из филе	37	90	100	13,46	15,2	15,7	261,3
	каша гречневая со слив.маслом	15	150	180	5,46	5,82	25,21	122,5
	чай с сахаром	10	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	кондитерское изделие (пирожное)	33	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	806	906	28,3	29,31	109,36	790,9

ДЕНЬ 7	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.рисовая со слив.маслом	10	200/5	250/5	7,2	8,6	36,2	232
	бутерброд с маслом	10	35/10	35/10	6,5	5,3	21	121
	чай с сахаром	9	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	мороженое	40	70	70	2,93	3,69	8,21	108
	итого		515	565	16,83	17,59	80,41	504
ОБЕД								
	помидор свежий	12	30	50	1	0,2	5	22
	суп карт. с макаронными изделиями	21	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	163
	котлета мясная	32	90	110	16,4	13,3	17,1	195,76
	макароны отварные	15	150	180	1,99	3,33	24,68	158,21
	компот из фруктов	10	200	200	0,6	0	17,8	102
	кондитерское изделие	12	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	771	871	28,47	25,89	116,4	848,97

ДЕНЬ 8	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и старше	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	яйцо отварное	12	40	40	7,2	8,6	35,1	235
	кофейный напиток	13	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	бутерброд с сыром	11	35/10г	35/10г	6,5	5,4	21	121
	фрукт	31	200	250	2,93	3,69	8,21	108
	итого		500	550	16,83	17,69	79,31	507
ОБЕД								
	салат из св.капусты	12	60	100	0,65	2,1	3,55	36,5
	щи со сметаной и зеленью	27	200/5/1	250/10/1	1,75	4,89	26,49	124,75
	плов	42	185	210	16,2	14,21	37,7	312,9
	компот из сухофруктов	11	200	200г	1,93	0,69	6,21	102
	кондитерское изделие	12	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	751	876	26,86	26,18	102,06	784,15

ДЕНЬ 9	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и старше	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	каша мол.пшеничная со слив.маслом	10	200/5	250/5	7,2	8,8	37,4	232
	кондитерское изделие (пирожное)	27	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	чай с сахаром	10	200/15	200/15	0,2	0	15	43
	бутерброд с маслом	10	35/10	35/10	6,4	5,4	19,8	129
	итого		515	565	16,73	17,89	80,41	512
ОБЕД								
	огурец свежий	12	50	60	0,7	0,1	3,7	23,7
	суп с рисовой крупой	21	200/1	250/1	2,15	3,9	21,64	132,4
	котлета куриная	38	90	110	13,46	15,2	15,7	261,3
	макароны отварные	15	150	180	5,46	5,82	25,21	122,5
	кондитерское изделие	18	50	50	2,93	3,69	8,21	108
	кисель	10	200	200	0,2	0	15	96
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	180	791	901	28,3	29,31	109,36	843,9

ДЕНЬ 10	НАИМЕНОВАНИЕ		масса порций 7-11 лет	масса порций 12 лет и старше	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	Эн. Цен, ккал
ЗАВТРАК								
	яйцо отварное	10	40	40	12,7	11,5	0,8	160
	бутерброд с сыром	10	35/10	35/10	6,5	5,3	21	121
	кофейный напиток	9	200/15	200/15	6	0,2	56	129
	фрукт	22	200	250	2,93	3,69	8,21	108
	итого		500	550	28,13	20,69	86,01	518
ОБЕД								
	помидор свежий	12	30	50	1	0,2	5	29
	рассольник	21	200/1	250/1	2,15	4,77	23,71	189
	жаркое	36	185	200	16,4	13,3	17,1	324
	чай	10	200	200	0,6	0	17,8	130
	мороженое	40	70	70	2,93	3,69	8,21	108
	хлеб ржано-пшеничный	9	50	50	3,4	0,6	19,9	100
	итого	179	736	821	26,48	22,56	91,72	880