

Утверждаю:

Директор

Л.В.Перова

Приказ № 176 от 09.06.2025г.

Меню для питания школьников в летнем палаточном лагере 2025 г.

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5
День 1				
ЗАВТРАК				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,29	7,0	11,05
Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,53	0,0	9,87
ОБЕД				
Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,41	3,96	6,32
Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	8,85	9,55	39,86
Котлета из филе кур с соусом	50/30	15,63	18,46	18,76
Банан	100	0,1	0,0	15,2
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2
УЖИН				
Сосиска	40	2,88	4,33	6,23
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20
ИТОГО				

День 2				
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	50	2,11	0,6	39,4
Какао на молоке	200	2,5	1,50	29,75
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32
ОБЕД				
Салат из овощей	50	4,1	1,675	25,15
Борщ со сметаной	150/5	2,364	6,384	11,196
Шницель рыбный с соусом	50/50	4,384	3,984	27,904
Рис отварной со слив. Маслом	100/5	15,7	13,02	15,78
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05
Кондитерское изделие	100	6,8	3,0	27,2
Хлеб ржано- пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Сок	100	4,07	14,73	13,32
УЖИН				
Макароны с маслом сливочным	100	8,85	9,55	39,86
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20
ИТОГО				
День 3				
ЗАВТРАК				
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	20,967	21,25	22,667
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05
ОБЕД				

Салат из свежих овощей	60	1,55	0,09	14,41
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	150/10	5,48	4,47	19,74
Отбивная из филе куриного в соусе	50/30	12,048	8,176	13,584
Картофельное пюре с маслом сливочным	120/5	2,5	3,1	27,8
Мандарин	100	4,1	1,2	38,2
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2
УЖИН				
Яйцо вареное	50	15,7	13,02	15,78
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20
ИТОГО				
День 4				
ЗАВТРАК				
Макароны с сыром и маслом	150/10/5	1,233	10,12	7,467
Чай с сахаром и лимоном	200	4,384	3,984	27,904
ОБЕД				
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033
Рассольник со сметаной	150/5	8,9	5,7	28,4
Плов с мясом	120/30	16,3	9,3	5,7
Компот из сухофруктов	200	6,1	22,1	19,9
Яблоко	120	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32

ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2
УЖИН				
Каша гречневая с сахаром	100\4	10,7	9,02	11,78
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20
ИТОГО				
День 5				
ЗАВТРАК				
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05
Сарделька говяжья отварная	60	4,32	6,493	29,347
Хлеб пшеничный	25	2,29	0,15	32
ОБЕД				
Овощи натуральные	30	1,4	8,417	8,45
Суп картофельный с рыбой	150/20	6,1	6,4	21,3
Филе кур тушенное в сметанном соусе	40/30	25,32	9,573	41,067
Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	2,5	3,1	27,8
Кисломолочный напиток	150	1,3	0	23,73
Кондитерские изделия	100	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Сок	100	15,7	13,02	15,78
УЖИН				
Плов с овощами	120	14,3	7,3	9,7
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20

ИТОГО				
--------------	--	--	--	--

ЗАВТРАК				
Котлета куриная	30	11,28	13,27	28,43
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05
Обед				
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033
Борщ со сметаной	150\5	2,364	6,384	11,196
Рис отварной	100\5	8,595	6,09	38,64
Гуляш из говядины	30\40	15,1	9,8	2,7
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2
Киви	50	0,1	0,0	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Кондитерское изделие	100	0,1	-	15,2
УЖИН				
Каша гречневая с сахаром	100\4	10,7	9,02	11,78
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20
ЗАВТРАК				
Бутерброд с джемом	30\5\7	4,47	8,23	32
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05
ОБЕД				
Салат из овощей	60	1,55	0,09	14,41
Суп картофельный с крупой (рис)	150	2,15	2,27	13,96
Картофельное пюре	120/5	15,7	13,02	15,78
Рыба припущенная	50	7,49	9,19	8,24
Сок	200	6,1	22,1	19,9
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ПОЛДНИК				
Шоколадный батончик	100	0,1	-	15,2
УЖИН				

Котлета куриная	30	11,28	13,27	28,43
Чай	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб	30	1,37	0,090	19,20