

Меню на лагерь июнь 2025г.

Утвердил: должность
фамилия
дата
Согласовал: должность
фамилия
дата

Индивидуальный предприниматель
Лукьянова Мария Анатольевна
20 5 2025г.
Анатольевна
Директор МОУ Средняя школа №14
Хожулина Елена Валентиновна
20 5 2025г.
Средняя школа №14

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	205	3	12	37	247	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Кондитерское изделие	50	3	9	34	234	
			конд.изд.							
			итого		505	10	23	112	670	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом, зеленью	232	11	16	15	145	139
			2 блюдо	Котлета мясная рубленая с соусом основным (50\40)	90	17	16	13	257	451
			гарнир	Греча отварная	150	9	8	43	279	508
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0	0	26	102	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	1	2	12	66	
			итого		702	38	42	109	849	
1	1	Итого за день:			1207	48	65	221	1519	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным, сыром, яйцо отварное (190\5\15\40)	250	17	21	108	681	726

			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд.изд.							
			итого		500	21	23	149	870	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты с картофелем, зеленью	222	6	7	16	121	110
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом (50\40)	90	8	7	12	142	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	7	22	164	520
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	26	102	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	45	2	1	12	66	
			конд. изд.							
			итого		707	19	22	88	595	
1	2	Итого за день:			1207	40	45	237	1465	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная на молоке с маслом сливочным (195\5)	200	7	8	31	222	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты	Яблоко	160	1	1	16	75	
			конд.изд.							
			итого		610	12	11	88	486	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник ленинградский, зеленью	222	6	11	21	135	132
			2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (60\40)	90	14	16	13	257	461
			гарнир	Рис отварной	150	5	6	39	228	511
			напиток	Напиток из сока	200	0	0	26	102	635
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	45	2	1	12	66	

			итого							
1	3	Итого за день:			707	27	34	111	788	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожно-рисовая с ягодным джемом (150\50)	1317	39	45	199	1274	
					200	14	19	75	426	362, 337
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	0	0	15	58	
			фрукты							
			конд.изд.	Пряник	50	2	2	40	185	
			итого		500	16	21	145	727	
1	4	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок со сметаной	60	1	2	6	42	49
			1 блюдо	Суп крестьянский с пшеном,картофелем, зеленью	202	3	5	14	116	134
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом основным (50\40)	90	11	6	13	180	498
			гарнир	Макароны отварные	150	5	6	35	221	332
			напиток	Компот из яблок	200	0	0	26	102	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	45	4	1	18	90	
			конд. изд.							
			итого		747	24	20	112	751	
1	4	Итого за день:			1247	40	41	257	1478	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гекулесовая на молоке с маслом сливочным (1\205)	205	11	13	40	318	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	3	1	20	105	
			фрукты							
			конд.издел.	Зефир сливочный	50	1	0	40	160	
			итого		505	15	14	115	641	
1	5	Обед	закуска	Овощи микс порционно (помидоры, огурцы)	60	0	0	2	9	

			1 блюдо	Суп-лапша Домашняя на курином бульоне, картофелем, зеленью	252	6	8	14	116	134
			2 блюдо	Голубцы ленивые с соусом основным (1\158\42)	200	19	20	23	289	485
			гарнир							
			напиток	Напиток из ягод	200	0	0	26	102	700
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	18	90	
			конд.изд.							
			итого		762	29	29	83	606	
1	5	Итого за день: *			1267	44	43	198	1247	
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным, яйцо отварное (1\200\5\40)	245	8	13	32	281	302
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	693
			хлеб	Батон нарезной	35	4	2	26	131	
			фрукты	Конфета Коровка сливочная	20	1	1	16	76	
			конд.изд.							
			итого		500	13	16	89	546	
2	6	Обед	закуска	Салат из ранней капусты с зеленью, салатной заправкой	60	1	3	5	21	43
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	212	2	2	15	90	137
			2 блюдо	Зразы мясные с соусом (50\40)	90	15	6	4	132	433
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	11	9	51	335	508
			напиток	Напиток из ягод	200	1	0	40	158	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	50	4	1	20	110	
			итого		762	34	21	135	846	
2	6	Итого за день:			1262	47	37	224	1392	
2	7	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная с макаронами отварными, с соусом основным, огурцом свежим (1\50\150\50\20)	270	17	22	44	456	693

[illegible]

			итого		702	23	22	100	701	
2	8	Итого за день:			1327	48	40	188	1299	
2	9	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг из творога со сгущенным молоком (1\150\50)	200	21	16	37	364	363
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	0	15	58	685
			хлеб	Батон нарезной	50	4	2	26	131	
			фрукты							
			конд. изд.	Пряник	50	4	3	45	220	
			итого		500	29	21	123	773	
2	9	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник ленинградский , зеленью (250\2)	202	4	13	32	256	132
			2 блюдо	Рыба, тушенная с совами (50\40)	90	25	14	5	250	439
			гарнир	Картофельное пюре	150	5	6	35	221	332
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0	0	36	142	631
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб Украинский	35	4	1	20	110	
			итого		677	38	34	128	979	
2	9	Итого за день:			1177	67	55	251	1752	
2	10	Завтрак	гор.блюдо	Каша Дружба рисово-пшенная на молоке	200	6	9	32	240	302
			гор.напиток	Напиток из сока	200	0	0	26	102	699
			хлеб	Батон нарезной	50	2	1	12	79	
			фрукты							
			конд. Изд.	Шоколадная конфета (2шт)	50	2	5	17	118	
			итого		500	10	15	87	539	
2	10	Обед	закуска	Салат из моркови и яблок с сахаром	60	1	2	6	42	49
			1 блюдо	Суп-лапша Домашняя с картофелем, на курином бульоне, зеленью	202	2	4	10	88	148

		2 блюдо	Тефтели мясные с соусом (60\40)	100	17	20	16	308	461
		гарнир	Греча рассыпчатая	150	9	8	43	279	508
		напиток	Напиток из ягод	200	0	0	25	97	700
		хлеб бел.							
		хлеб черн.	Хлеб Украинский	45	4	1	18	99	
		конд.изд.							
		итого		757	33	35	118	913	
2	10	Итого за день:		1257	43	50	205	1452	
		Среднее значение за период:		1250	45,4	47,1	217	1424,7	