



СОШ/ООШ



**Лагерь с дневным пребыванием
ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДВУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**
Возрастная категория: 7 – 11 лет
июнь - август 2023

I НЕДЕЛЯ	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход, г.	II НЕДЕЛЯ	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход, г.
ПОНЕДЕЛЬНИК		1/1	ПОНЕДЕЛЬНИК		2/1
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	6,5/7,2/31,4/216,2	205	Каша овсяная молочная с маслом	7,89/11,9/26,7/244,6	205
Печенье	3,0/11,6/29,1/197,55	45	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Кофейный напиток	6,2/4,8/24,0/164,4	200	Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Чай с сахаром	0,2/0/11,0/44,8	200
			Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150	Свекла тушеная с яблоками	0,8/6,1/5,5/79,5	60
Щи с мясом и сметаной	6,4/6,2/7,6/111,2	200	Суп овощной с мясом и сметаной	6,2/6,2/11,0/126,8	200
Запеканка из печени с красным соусом	12,2/6,6/2,5/117,7	90	Мясо тушеное	13,1/25,2/3,4/296,6	90
Спагетти отварные с маслом	6,5/4,1/40,2/223,7	150	Макароны отварные с маслом	6,5/4,1/40,2/223,7	150
Компот из сухофруктов	0,4/0/27,0/110,0	200	Компот из вишни	0,2/0/16,7/67,7	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50
ВТОРНИК		1/2	ВТОРНИК		2/2
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Маринад из моркови	2,0/7,1/10,3/113,2	100	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	25,6/19,6/43,8/455,6	200
Омлет натуральный	15,6/16,4/2,7/220,2	150	Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150
Какао с молоком	6,4/5,2/21,0/156,6	200	Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50			
ОБЕД			ОБЕД		
Свекла тушеная с яблоками	0,8/6,1/5,5/79,5	60	Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100
Суп куриный овощной	4,6/4,9/10,4/103,8	200	Свекольник с мясом и сметаной	6,2/8,8/9,8/143,6	200
Зраза рыбная ленивая	16,4/6,6/14,4/208,1	90	Чахохбили	20,3/15,6/2,3/231,5	90
Рис отварной с овощами	4,5/13,7/33,8/275,0	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	7,2/5,1/33,9/210,3	150
Компот из изюма	0/0/18,2/73,0	200	Кисель витамин	0/0/19,8/81,6	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50
СРЕДА		1/3	СРЕДА		2/3
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная с изюмом и маслом	8,2/7,2/43,4/267,6	205	Омлет с помидорами	15,8/16,4/3,3/225,1	150
Сыр порциями	6,1/5,9/0/77,5	25	Огурцы порционные	0,4/0,1/1,0/6,2	60
Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20	Зефир	0/0,3/29,2/120,8	40
Чай с сахаром	0,2/0/11/44,8	200	Кофейный напиток	6,2/4,8/24,0/164,4	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (груша)	0,7/0,5/14,8/65,9	180	Фрукт в ассортименте (груша)	0,6/0,4/12,3/54,9	150
Огурцы порционные	0,4/0,1/1,0/6,2	60	Суп куриный с рисом и томатом	5,0/7,6/12,8/140,8	200
Борщ с мясом и сметаной	6,2/7,2/9,2/127,8	200	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	16,7/6,8/0,6/130,3	90
Фрикадельки мясные	14,2/19,7/12,1/283,0	90	Картофельное пюре с маслом	3,3/7,8/22,4/173,1	150
Картофель отварной с маслом и зеленью	3,3/3,9/25,7/151,4	150	Компот из чернослива и сухофруктов	0,4/0/28,6/110,0	200
Компот из яблок	0,2/0/17,7/71,4	200	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50			
ЧЕТВЕРГ		1/4	ЧЕТВЕРГ		2/4
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100	Каша пшеничная молочная с маслом	8,79/8,32/32,86/241,9	205
Запеканка из творога со сгущенным молоком	21,2/15,6/30,0/348,8	150	Яйцо отварное	6,0/5,1/0,3/70,7	50
Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20
			Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
			Какао с молоком	6,6/4,5/14/18,62/148,4	200

ОБЕД			ОБЕД		
Ассорти из свежих овощей	0,2/0,1/1,7/10,2	60	Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150
Фрукт в ассортименте (бананы)	2,7/0,9/37,8/172,8	180	Ассорти из свежих овощей	0,3/0,1/2,8/17,0	100
Суп гороховый с мясом	9,0/5,6/13,8/141,0	200	Суп картофельный с мясными фрикадельками	8,6/8,4/10,8/153,8	200
Биточек из птицы Нежный	16,6/14,2/11,7/240,9	90	Печень тушенная в красном соусе	13,7/7,11/3,4/132,4	90
Рагу из овощей №1	2,1/2,0/15,0/85,6	150	Картофель запеченный	3,2/4,5/17,6/122,9	150
Кисель витамин	0/0/19,8/81,6	200	Напиток витамин	0/0/19,2/76,8	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50
ПЯТНИЦА		1/5	ПЯТНИЦА		2/5
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр порциями	6,1/5,9/0/77,5	25	Сырники со сгущенным молоком	22,0/15,5/33,0/364,7	150
Повидло	0,1/0,1/10,7/43,2	25	Фрукт в ассортименте (бананы)	2,3/0,8/31,5/144,0	150
Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	6,15/9,02/43,87/281,47	205	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Кофейный напиток с молоком	6,2/4,8/24,0/164,4	200	Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50			
ОБЕД			ОБЕД		
Горошек консервированный	1,9/0,1/4,3/24,6	60	Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100
Рассольник с мясом и сметаной	6,4/6,2/12,2/130,6	200	Суп рыбный с крупой (сайра)	5,0/8,6/12,6/147,8	200
Гуляш (свинина)	13,2/25,6/4,2/300,0	90	Котлета мясная «Школьная»	14,3/14,9/8,6/224,9	90
Картофельные пюре с маслом	2,2/5,2/14,9/115,4	100	Рагу из овощей №2	2,1/2,0/15,0/85,6	150
Капуста тушенная	2,3/3,6/12,0/90,1	100	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Сок фруктовый	0/0/22,8/92,0	200	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Сок фруктовый	0/0/22,8/92,0	200
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50			
СУББОТА		1/6	СУББОТА		2/6
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр порциями	6,1/5,9/0/77,5	25	Огурцы порционные	0,4/0,1/1,0/6,2	60
Повидло	0,1/0,1/10,7/43,2	25	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Суп молочный с вермишелью	6,4/5,2/18/144,8	200	Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20
Какао с молоком	6,4/5,2/21,0/156,6	200	Омлет с сыром	17,6/18,4/3,2/261,5	150
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Чай с сахаром	0,2/0/11/44,8	200
			Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
ОБЕД			ОБЕД		
Маринад из моркови	1,2/4,3/6,2/67,9	60	Фрукт в ассортименте (груша)	0,6/0,4/12,3/54,9	150
Уха с рыбой	7,2/6,4/8,0/117,6	200	Борщ с мясом и сметаной	6,2/7,2/9,2/127,8	200
Печень тушенная в сметанном соусе	13,8/7,7/3,3/138,2	90	Биточек из рыбы запеченный «Водолей»	14,0/9,0/15,9/209,3	90
Картофель запеченный	3,2/4,5/17,6/122,9	150	Картофель отварной с маслом и зеленью	3,3/3,9/25,7/151,4	150
Напиток витамин	0/0/19,2/76,8	200	Кисель витамин	0/0/19,8/81,6	200
Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50	Хлеб пшеничный	3,6/0,4/22,1/120	50
Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50	Хлеб ржаной	2,8/0,5/18,6/90,65	50