

Согласовано:

Директор МБОУ "_____"

Утверждено:

Директор

ДЛЯ
ДОКУМЕНТОВ

2025 г.

2025 г.

Примерное меню для организации горячего питания детей в профильном лагере на базе образовательного учреждения г. Бийска в период летних каникул 2025 г. (7-11 лет)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, гр.	Пищевые вещества			Энерг. Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Понедельник 1-й день

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 205 гр (пшено, рис, сух.молоко, сл.масло, сахар)	205	7	8	34	241
458	Чай с сахаром 200 гр (сахар, чай листовой)	200	0	0	15	58
	Пряник	60	4	3	42	210
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	505				608

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
101	Щи из свежей капусты со сметаной 204 гр (бульон, картофель, капуста, морковь, лук, раст.масло, сметана)	204	3	6	8	114
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	17	6	230
225	Рис припущенный 150 гр (рис, сл.масло)	150	3	4	25	224
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (смесь сухофруктов, сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	754				792
	Всего за день	1 259				1 400

Вторник 2-й день

Завтрак

256	Макароны с сыром 200 гр (макаронные изделия, сыр, сл.масло)	200	12	10	36	283
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
	Яблоко 120 гр	120	3	0	21	104
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	560				546

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14
125	Суп гороховый 200 гр (бульон, картофель, лук, морковь, горох, раст.масло)	200	5	6	12	140
260	Гуляш 100 гр (свинина, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	16	5	218
171	Каша гречневая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные, сахар)	200	0	0	16	67
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	770				793
	Всего за день	1 330				1 339

Среда 3-й день

Завтрак

112	Каша молочная пшенная 200 гр (пшено, сух.молоко, сахар, сл.масло)	200	7	7	31	201
461	Какао с молоком 200 гр (какао, сух.молоко, сахар)	200	6	3	12	113
	Печенье 60 гр	60	5	11	40	280
		20	2	1	10	49

	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	500				693

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
92	Борщ с капустой со сметаной 204 гр (бульон, картофель, капуста, свекла, морковь, лук, т.паста, раст.масло, сметана)	204	3	8	25	180
290	Птица тушенная в сметанном соусе 100 гр (птица, сметана, мука)	100	11	17	2	207
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия, сл.масло)	150	6	3	38	208
484	Компот из яблок с лимоном 200 гр (яблоко, лимон, сахар)	200	0	0	25	104
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	754				807
	Всего за день	1 254				1 500

Четверг 4-й день

Завтрак

109	Каша молочная овсяная из "Геркулеса" жидкая 200 гр ("Геркулес", сух.молоко, сл.масло, сахар)	200	8	9	25	207
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5		56
	Пюре фруктовое 120 гр	120	0	0	13	53
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	595				523

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14
96	Рассольник ленинградский со сметаной 204 гр (бульон, картофель, морковь, лук, крупа перл., конс.огурцы, раст.масло, сметана)	204	4	5	13	114
265	Плов 250 гр (мясо,рис,морковь,лук,т.паста,раст.масло)	250	18	20	36	404
283	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	1	0	28	116
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	754				733
	Всего за день	1 349				1 256

Пятница 5-й день

Завтрак

233	Каша молочная рисовая 200 гр (рис, сух.молоко, сахар, сл.масло)	200	6	7	33	220
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Сок пакетированный 0,2 л	200	0	0	11	50
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	660				475

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
127	Суп-лапша домашняя 200 гр (птица, картофель, морковь, лук, макар.изделия, раст.масло)	200	4	8	11	143
300	Суфле из кур 100 гр (птица, яйцо, рис, сл.масло, сыр)	100	15	16	8	237
198	Пюре из гороха с маслом 150 гр (крупа горох, сл.масло)	150	12	4	27	196
282	Компот из свежих плодов лимона 200 гр (сахар, лимон)	200	0	0	15	61
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	770				793
	Всего за день	1 430				1 268

181	Каша молочная манная жидкая 200 гр (крупа манная, сух.молоко, сл.масло, сахар)	200	6	10	40	271
300	Чай с сахаром 200 гр (сахар,чай листовой)	200	0	0	15	58
	Печенье 60 гр	60	5	11	40	280
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	500				708

Обед

145	Помидор свежий 60 гр	60	1	0	2	14
95	Свекольник со сметаной 204 гр (бульон, свекла, картофель, морковь, лук, т.паста, раст. масло)	204	3	8	12	149
260	Гуляш 100 гр (свинина, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	16	3	199
171	Каша гречневая 150 гр (крупа гречневая, сл.масло)	150	7	5	34	207
491	Компот из смеси сухофруктов 200 гр (сухофрукты,сахар)	200	0	0	20	79
	Хлеб пшеничный йодированный 40 гр	40	3	0	20	97
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого обед	774				795
	Всего за день	1 274				1 50

Вторник 7-й день

Завтрак

225	Каша молочная "Дружба" 200 гр (пшено, рис, сух.молоко, сл.масло, сахар)	200	7	8	35	24
686	Чай с лимоном 200 гр (сахар, чай листовой, лимон)	200	0	0	15	60
72	Сыр порциями 15 гр	15	4	5		56
	Бонди мармклад 70 гр	70			21	87
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	49
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	50
	Итого завтрак	525				54

Обед

145	Огурец свежий 60 гр	60	0	0	2	9
46	Суп картофельный с клецками 200 гр (бульон, картофель, морковь, лук, р.масло, мука, яйцо)	200	3	8	14	16
364	Птица в соусе с томатом 100 гр (птица, морковь, лук, том.паста, раст.масло)	100	12	17	6	23
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150 гр (макаронные изделия, сл.масло)	150	6	4	38	20
489	Компот из ягод замороженных 200 гр (ягоды замороженные, сахар)	200	0	0	16	6
	Хлеб пшеничный йодированный 20 гр	20	2	1	10	4
	Хлеб пшенично-ржаной 20 гр	20	3	1	8	5
	Итого обед	750				7
	Всего за день	1 275				1 1