

Ген. директор АО "Ростовское школьное питание"



Примерное меню

**в лагерях с дневным пребыванием на базе общеобразовательных учреждений для обучающихся
в период осенних каникул 2025 года (без наценки)**

1 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1119	Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	23,77	15,64	9,47	39,1	262,94
782	Масло (порциями) № 14-11	15	17,85	0,15	10,88	0,21	99,3
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
682	Чай с сахаром № 376-2011	200	1,23	0,1	0,02	9,52	36,77
1112	Груши (порциями)	100	28	0,4	0,3	9,5	42
	Итого	555	73,84	19,37	20,99	78,77	537,01
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
714	Салат из свежих огурцов № 20-15	100	16,2	0,76	6,94	2,47	67,24
1013	Борщ с капустой и картоф, с говядиной № 82-15	250	47,35	9,66	5,92	11,98	89,19
1103	Бедро ЦБ запеченное акт от 27,10,22	100	46,79	29,46	9,68	0,17	187,5
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	180	14,29	6,29	5,13	37,22	220,41
616	Хлеб йодированный	35	2,62	2,69	0,28	17,89	84
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
812	Компот из яблок № 342-11	200	6,43	0,16	0,16	13,9	55,9
704	Маффин с шоколадом 75 г	75	52,95	3,42	14,52	36,4	304,9
	Итого	970	188,87	54,48	43,02	132,24	1071,24
	Итого за день	1525	262,71	73,85	64,01	211,01	1608,25
2 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
784	Зеленый горошек (порциями) 2011	100	30,77	3,1	0,2	6,5	40
785	Омлет натуральный № 210-11	180	48,85	18,1	20,08	3,44	265,28
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
681	Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	13,93	3,7	3,93	24,39	144,38
1096	Бананы (порциями) 338-15	150	29,25	2,25	0,15	31,5	133,5
	Итого	670	125,79	30,23	24,68	86,27	679,16
Обед							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	17,18	0,98	6,44	3,83	74,8
1012	Суп с лапшой, филе ЦБ № 111-15	250	23,78	10,73	6,17	13,74	156,39
804	Мясо тушеное свин, № 256-11	100	33,26	10,76	25,44	2,47	282,85
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	180	14,77	10,32	7,16	50,67	213,72
616	Хлеб йодированный	34	2,54	2,62	0,27	17,37	81,6
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
670	Компот из клубники замороженной № 491-21	250	8,1	0,2	0,1	14,35	57,63
1191	Слойка с вишневой начинкой 65г	65	35,05	4,28	9,4	34,13	239,94
	Итого	1009	136,92	41,93	55,37	148,77	1169,03
	Итого за день	1679	262,71	72,16	80,05	235,04	1848,19
3 день							
Завтрак							
№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1049	Помидоры натуральные свежие № 71-15	100	17,35	1,1	0,2	3,8	23

1120	Плов из птицы (окорочек БК) 55/165 № 291-15	220	46,43	18,83	19,34	43,73	418,07
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
684	Чай с лимоном № 377-2011	250	2,45	0,16	0,03	11,82	46,65
600	Яблоки (порциями)	120	14,4	0,48	0,48	11,76	54
	Итого	730	83,62	23,65	20,37	91,55	637,72

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11	100	11,33	1,68	5,09	9,5	89,5
767	Суп из овощей № 99-11	250	10,5	1,75	4,98	11,36	97,44
879	Гуляш говяжий 50/50, № 260-15	100	71,11	15,03	7,54	2,82	57,72
1087	Пюре картофельное № 312-15	180	22,66	3,79	5,62	23,65	163,01
616	Хлеб йодированный	40	2,99	3,08	0,32	20,44	96
615	Хлеб Бородинский	35	2,62	2,38	0,45	14,24	72,45
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	250	5,45	0,57	0	24,73	97,63
1200	Косичка кленовый пекан 95г	95	52,43	4,34	17,69	37,7	364,92
	Итого	1050	179,09	32,62	41,69	144,44	1038,67
	Итого за день	1780	262,71	56,27	62,06	235,99	1676,39

4 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1048	Огурцы натуральные свежие № 71-15	100	15,79	0,8	1	2,6	14
755	Макароны отварные с сыром № 204-11	180	41,4	12,93	14,02	30,73	295,02
616	Хлеб йодированный	30	2,24	2,31	0,24	15,33	72
1135	Какао с молоком №382-2011	200	14,73	3,89	3,14	25,28	133,92
1111	Мандарины (порциями)	90	18,45	0,72	0,27	7,29	36
	Итого	600	92,61	20,65	18,67	81,23	550,94

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1053	Салат из свежих помидоров № 23-15	100	17,24	1,11	6,14	4,83	79,93
1083	Суп картоф, с горохом и филе ц/б № 102-15	250	26,48	13,07	6,42	16,91	181,38
1117	Биточки мясные № 268-2011	100	48,53	12,69	23,52	15,43	221,24
801	Каша пшенная рассыпчатая № 302-11	180	11,52	7,93	6,83	45,6	179,89
620	Компот из компотной смеси с/м ТТК от 03,07,20	180	8,6	0,44	0,06	11,44	48,28
616	Хлеб йодированный	34	2,54	2,62	0,27	17,37	81,6
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
703	Маффин с черникой 75 г	75	52,95	3,88	14,09	35,67	288,07
	Итого	949	170,1	43,78	57,72	159,46	1142,49
	Итого за день	1549	262,71	64,43	76,39	240,69	1693,43

5 день

Завтрак

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1138	Сырники из творога с вишневым соусом 150/30 № 219-15	180	93,84	22,15	18,03	48,78	406,3
616	Хлеб йодированный	39	2,92	3	0,31	19,93	93,6
682	Чай с сахаром № 376-2011	250	1,54	0,12	0,03	11,9	45,96
600	Яблоки (порциями)	100	12	0,4	0,4	9,8	45
	Итого	569	110,3	25,67	18,77	90,41	590,86

Обед

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Цена, р	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	100	17,18	0,98	6,44	3,83	74,8
841	Суп картоф,с мясными фрикадельками № 104-15	250	35,4	8,47	6,22	15,95	156,58
765	Шницель рыбный натуральный № 235-11	100	34,23	12,84	7,75	9,37	153,11
722	Картофель отварной № 310-15	180	21,94	3,63	5,19	21,45	164,11
616	Хлеб йодированный	30	2,24	2,31	0,24	15,33	72
615	Хлеб Бородинский	30	2,24	2,04	0,39	12,21	62,1
759	Напиток из плодов шиповника № 388-11	250	6,46	0,43	0,35	23,81	112,46
699	Слойка с малиновой начинкой 65 г	65	32,72	2,99	8,79	25,48	194,14
	Итого	1005	152,41	33,69	35,37	127,43	989,3
	Итого за день	1574	262,71	59,36	54,14	217,84	1580,16