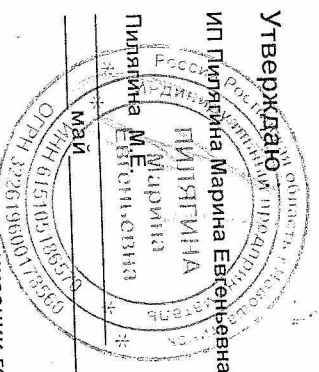




18-ти дневное меню
для организации горячего питания учащихся, в оздоровительных лагерях с дневным пребыванием детей,
организованных на базе образовательного учреждения в период летних каникул 2025 г.

Возрастная категория : 7-11 лет и старше
Сезон : лето

Согласовано:

Директор,
МБОУ Родионово-Несветайская СОШ № 7
Копылов
Май 2025г.

1-ый день	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Энтерпрайз" Липовина 2004. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Наименование блюда						
Завтрак :						
Запеканка из творога	150					284/1994 г
Сметана	30					413/2004
Апельсин 1 шт.	120					1994 г. Таблица
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200				0,00	685, Распоряжение
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед:						
Шн из свежей капусты с картофелем	200					124/2004
Тестели свинина, соус томатный	90 (60/30)					381/2004
Каша гречневая	150					Таблица 1994 г
Помидоры, огурцы свежие	60 (30/30)					639/2004г
Компот из смеси сухофруктов	180					Распоряжение
Хлеб	20					
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00	

2-ой день		Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)		
Завтрак:							
Курица (филе) тушеная с морковью	90 (50/40)						294/1994г
Макароны отварные	100						648/2004г
Помидор свежий	40						
Мороженое	70						
Чай витаминизированный	180						Распоряжение
Хлеб пшеничный	20					0,00	
Итого за завтрак :	500	0,00	0,00	0,00			
Обед:							
Суп с клецками	200						140/2004
Сосиска отварная	90						492/2004
Каша пшеничная	150						таблица 1994г
Огулец, помидор свежий	60 (30/30)						
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	180						639/2004г
Хлеб пшеничный	20					0,00	Распоряжение
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00		0,00	
Всего за день	1200	0,00	0,00	0,00			

3-ий День		Пищевые вещества						
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры» (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "хлебродинформ" Лапина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.		
Завтрак:								
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20					8/2004г		
Яйцо отварное 1 шт.	50							
Каша рисовая молочная вязкая с маслом , сахаром (молочно цельное)	200					30/2/2004г		
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					68/5/2004г. Распоряжение		
Хлеб пшеничный	30							
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед:								
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200					13/9/2004		
Котлеты из филе птицы отбивная	90					45/5/1994 г		
Варенишки, отварная	150					52/0/2004г		
Помидор свежие	60					Таблица 1994 г		
Сок,вырабатываемый промышленностью	180					70/7/2004г		
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение		
Итого за обед	700	0	0	0	0			
Всего за обед	1200	0	0	0	0			

4-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественных школах "хлебпродинформ" Лашина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Омлет натуральный	130					297/1994	
Помидор свежий	25						
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685/2004, Распоряжение	
Йогурт 1 шт.	125					Распоряжение	
Хлеб пшеничный	20				0		
Итого за завтрак	500	0	0	0			
Обед:							
Суп картофельный с вермишелью	200					110/2004	
Рыба запеченная в сметанном соусе	90					444/1994	
Рис отварной	150					508/2004	
Огурцы свежие	60					Таблица 1994 г	
Сок, вырабатываемый промышленностью	180					686/2004	
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение	
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		

5-й день		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд при общественных школах "Хлебродинформ" Лапиша 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Биточек из курдюки (филе)	90					6/2004
Каша пшеничная	150					302/2004
Помидор свежий	40					
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685 /2004
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение
Итого за завтрак	500	0	0	0	0	
Обед:						
Щи из свежей капусты	200					129/1994
Жаркое по-домашнему (свинина)	200					394/1994 г
Оливки свежие	60					таблица 1994 г
Компот из сухофруктов витаминизированный	200					
Кондитерское изделие	20					Распоряжение
Хлеб пшеничный	700	0	0	0	0	
Итого за обед	1200	0	0	0	0	
Итого за день						

7-ой день	Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общепобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапина 2004г. Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Завтрак:						
Сыр твердых сортов в нарезке (порциями)	20					3/2004
Яйцо вареное 1 шт	50					337/2004
Каша гречневая молочная	200					297/2004
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					686/2004, Распоряжение
Хлеб пшеничный	30					
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед:						
Суп гороховый	200					124/2004
Котлета филе телятины	90					401/1994
Каша пшеничная	150					508/2004
Помидоры свежие	60					Таблица 1994 г
Сок, выработанный промышленностью	180					639/2004г
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00	

9-ый День	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общественном питании школ "Хлебодар" Липина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) восраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Курица филе тушенное с морковью	90					3/2004
Макароны отварные	150					302/2004
Помидор свежий	40					
Кондитерское изделие	20					693/2004
Чай витаминизированный	180					
Хлеб пшеничный	20					
Итого за завтрак	500	0	0	0	0	
Обед:						
Суп с клецками	200					110/2004
Сосиска отварная	90					444/1994
Картофельное пюре	150					297/2004
Орехи, помидор свежий	60					таблица 1994 г
Компот из смеси сухофруктов	180					639/2004, Распоряжение
						Распоряжение
Хлеб пшеничный	20					
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный	1200	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день						

10-ый день	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						
Омлет натуральный	130					413/2004
Помидор свежий	25					508/2004
Йогурт 1 шт.	125					Таблица 1994
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685/2004, Распоряжение
Хлеб пшеничный	20				0,00	Распоряжение
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед:						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					140/2004
Рыба запеченная в сметанном соусе	90					416/1994
Рис отварной	150					520/2004
Огурец свежий	60					Таблица 1994 г
Сок фруктовый	180					707/2004
Хлеб пшеничный	20				0,00	Распоряжение
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00	

[illegible]

12-й день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак :							
Котлета филе птицы отбивная	90					284/1994 г	
Макароны отварные	150					413/2004	
Помидор свежий	40					Таблица 1994 г	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685, Распоряжение	
	20					Распоряжение	
Хлеб пшеничный	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за завтрак							
Обед:							
Суп рисовый	200					124/2004	
Жаркое по домашнему (свинина)	200					381/2004	
Огурцы свежие	60					Таблица 1994 г	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200					639/2004г	
	40					Распоряжение	
Хлеб пшеничный	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за обед	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день							

13-ый день		Пищевые вещества				
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Завтрак:						
Вареники ленивые с сметаной сахаром	200					3/2004
Яблоко 1 шт.	100					302/2004
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685/2004г. Распоряжение
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00	
Обед:						
Рассольник ленинградский	200					139/2004
Утиный свиной	90					455/1994 г
Каша гречневая	150					520/2004г
Огурцы, помидоры свежие	60					Таблица 1994 г
Сок, вырабатываемый промышленностью	180					707/2004г
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00	
Всего за обед	1200	0,00	0,00	0,00	0,00	

14-ый день		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994г. "Хлебпродинформ" Лапшина 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Тефтели свиная в томатном соусе	90					Таблица 1994	
Каша пшеничная	150					293/1994	
Помидор свежий	40						
Кондитерское изделие 1 шт.	20					685/2004г. Распоряжение	
Какао с молоком	180					Распоряжение	
Хлеб пшеничный	20						
Итого за завтрак	500	0	0	0	0		
Обед:							
Суп гороховый	200					129/1994	
Рыба тушеная в томате с овощами	90					387/1994	
Картофельное пюре	150					332/2004	
Огурец свежий	60					Таблица 1994	
Кисель	180					распоряжение	
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение	
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		

15-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюд	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общественном питании Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Сыр твердых сортов в нарезке (подливками)	20					6/2004	
Каша молочная манная	200					302/2004	
Яйцо отварное 1 шт.	50					693/2004	
Чай витаминизированный	200						
Хлеб пшеничный	30						
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед:							
Суп с вермишелью	200					110/2004	
Котлета филе птицы отбивная	90					401/1994	
Макаронные отварные	140					508/2004	
Мороженое 1 шт.	70					Таблица 1994 г	
Компот из сухофруктов	180					648/2004	
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение	
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		

16-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "хлебродинформ" Лапынина 2004г. Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.	
Завтрак:							
Запеканка из творога	150					Таблица 1994	
Сметана	30					Таблица 1994	
Апельсин 1 шт.	120					337/2004	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685/2004г. Распоряжение	
Итого	500	0	0	0	0		
Обед:							
Ци из свежей капусты,картофелем	200					140/2004	
Тефтели свиная с томатным соусом	90					394/1994 г	
Каша гречневая	150					таблица 1994 г	
Огурец, помидор свежий	40					таблица 1994 г	
Кисель	180					639/2004	
Хлеб пшеничный	20					Распоряжение	
Кондитерское изделие	20					Распоряжение	
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		

17-ый День		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латвия 2004г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак:							
Биточек из курицы (филе)	90					таблица 1994	
Каша пшеничная	150					6/2004	
Помидор свежий	40					297/1994	
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200					685/2004, Распоряжение	
Хлеб пшеничный	20						
Итого за завтрак	500	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед:							
Борщ	200					139/2004	
Жаркое по домашнему (свинина)	200					462/2004	
Огулец свежий	60					Таблица 1994 г	
Компот из сухофруктов витаминизированный	200					Распоряжение	
Хлеб пшеничный	40						
Итого за обед	700	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1200	0,00	0,00	0,00	0,00		

18-ый день		Пищевые вещества				Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Латвия 2004г Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания Марук 1994г.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 7-11 лет и старше	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак:						9/2004
Вареники лепивные с сметаной, сахаром	200					302/2004
Яблоко 1 шт.	100					
Чай с сахаром витаминизированный (аскорбиновая кислота)	200	0	0	0	0	685/2004, Распоряжение
Итого за завтрак	500					
Обед:						138/2004
Рассолыник ленинградский	200					416/1994
Курица филе тушеное с морковью	90					520/2004
Вермишель отварная	150					Таблица 1994 г
Помидор свежий	30					Таблица 1994 г
Огурец свежий	30					707/2004
Компот из сухофруктов витаминизированный	180					Распоряжение
Хлеб пшеничный	20					
Итого за обед	700	0	0	0	0	
Итого за день	1200	0	0	0	0	