

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель общеобразовательного
учреждения


Валикова С.А.



«Общепит-3»

Е.Н.Шорохова

Меню на лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2025г

Осенние каникулы 27.10-31.10

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-20к-20	Каша молочная Гречневая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	5,00	21,00	146,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
№912 с6 1983	Фрукты свежие(Яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		500	8,80	5,80	65,80	358,90
Обед						
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
№ 99 Партнер 2013	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
469 с61996	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,80	4,60	35,00	204,10
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	45	3,70	0,40	23,00	112,50
№2	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	3,10	0,50	17,90	90,80
Итого за Обед		725	26	18	112	718
Итого за день		1225	34,6	23,4	178	1076,4

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 175/5	180	5,60	7,70	29,70	210,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
№215 Партнер 2013	Запеканка творожная со сгуз молоком 70/20	90	16,00	7,70	23,20	231,30
Итого за Завтрак		520	25,70	15,80	87,90	606,30
Обед						
№54	Борщ с капустой и картофелем	200	2,00	5,00	10,00	89,00
№ 24	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	13,00	3,00	14,00	132,00
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	130	2,80	4,60	18,90	128,10
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	45	3,70	0,40	23,00	112,50
№2	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	3,10	0,50	17,90	90,80
Итого за Обед		705	24,69	13,59	96,10	603,00
Итого за день		1225	50,39	29,39	184	1209,3

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№187 партнер 2013	Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	5,40	7,00	25,50	186,90
Пром	Сок в т/п	125	1,00	0,20	22,00	92,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,50	25,00	125,00
Итого за Завтрак		525	10,50	7,70	82,50	443,90
Обед						
№16 Партнер 2013	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,70	5,00	9,00	24,00
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками	200	6,00	3,20	30,90	189,00
№164	Гречка по купечески	160	12,00	14,00	31,00	295,00
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	45	3,70	0,40	23,00	112,50
№2	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	3,10	0,50	17,90	90,80
Итого за Обед		705	26,40	23,15	132,40	800,30
Итого за день		1230	36,9	30,85	214,9	1244,2

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№184 партнер2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	6,40	10,60	39,30	253,30
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
№18	Печенье	40	4,00	5,00	18,00	155,00
Итого за Завтрак		500	14,50	16,00	92,30	573,30
Обед						
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	1,80	3,30	19,10	111,80
№95 партнер 2013	Жаркое по домашнему с куриным фаршем 120/30	150	13,20	6,10	16,40	173,30
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	45	3,70	0,40	23,00	112,50
№2	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	3,10	0,50	17,90	90,80
№18	Фруктовое пюре	85	0,00	0,00	10,80	43,30
Итого за Обед		720	21,89	10,39	99,5	582,3
Итого за день		1220	36,39	26,39	191,8	1155,6

Пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№206 партнер2013	Макаронные изделия с тертым сыром	160	7,90	6,90	34,50	232,40
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№912 сб 1983	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		510	12,40	7,70	79,30	444,40
Обед						
№63	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,70	5,00	4,00	65,00
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50	139,20
№123 партнер2013	Плов с куриным фаршем	150	12,70	14,00	34,90	308,00
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
№1	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,10	0,40	25,00	125,00
№2	Хлеб пшенично- ржаной для детского питания	40	3,10	0,50	17,90	90,80
Итого за Обед		700	26	25	121	817
Итого за день		1210	38,40	32,75	200,20	1261,40

Итого за день

1222,00

34,50

22,40

166,70

1012,20