

Школа

МБОУ СОШ с.Хрущевка Липецкого муниципального округа

Утвердил: должность

директор

Меню приготавливаемых блюд пришкольного летнего лагеря

фамилия

Попова Л.И.

Возрастная категория

7-14 лет

дата

27

5

2025

день

месяц

год

| Неде<br>ля | День<br>недел<br>и | Прием<br>пищи  | Раздел меню | Блюда                                | Вес блюда,<br>г | Белки | Жиры | Углевод<br>ы | Калорийн<br>ость | №<br>рецептуры | Цена   |
|------------|--------------------|----------------|-------------|--------------------------------------|-----------------|-------|------|--------------|------------------|----------------|--------|
| 1          | 1                  | Завтрак        | гор.блюдо   | Омлет                                | 200             | 20    | 30   | 4            | 260              |                | 15,83  |
|            |                    |                | гор.напиток | чай с сахаром                        | 200             | 0     | 0    | 10           | 60               |                | 2,16   |
|            |                    |                | хлеб бел.   | батон                                | 100             | 2     | 1    | 1            | 62               |                | 2,84   |
|            |                    |                | итого       |                                      | 500             | 22    | 31   | 15           | 382              |                | 20,83  |
| 1          | 1                  | Обед           | закуска     | салат из свежей капусты              | 60              | 1     | 2    | 2            | 40               |                | 5,97   |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Суп гороховый                        | 200             | 3,4   | 6,7  | 17,8         | 137              |                | 6,51   |
|            |                    |                | 2 блюдо     | котлета мясная                       | 90              | 17    | 21   | 40           | 270              |                | 33,61  |
|            |                    |                | гарнир      | пюре картофельное                    | 150             | 4     | 7    | 18           | 152              |                | 18,64  |
|            |                    |                | напиток     | чай с лимоном                        | 200             | 0     | 0    | 10           | 60               |                | 3,95   |
|            |                    |                | хлеб бел.   |                                      |                 |       |      |              |                  |                |        |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб                                 | 54              | 2     | 1    | 1            | 62               |                | 4,65   |
|            |                    |                | итого       |                                      | 754             | 27,4  | 37,7 | 88,8         | 721              |                | 73,33  |
| 1          | 1                  | Итого за день: |             |                                      | 1254            | 49,4  | 68,7 | 103,8        | 1103             |                | 94,16  |
| 1          | 2                  | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша пшенная молочная                | 200             | 6     | 6    | 30           | 196              |                | 16,52  |
|            |                    |                | гор.напиток | Чай с сахаром                        | 200             | 0     | 0    | 10           | 60               |                | 2,16   |
|            |                    |                | хлеб        | батон                                | 100             | 4     | 1    | 25           | 146              |                | 2,84   |
|            |                    |                | итого       |                                      | 500             | 10    | 7    | 65           | 402              |                | 21,52  |
| 1          | 2                  | Обед           | закуска     | Помидор свежий                       | 60              | 1     | 0    | 1            | 10               |                | 6,25   |
|            |                    |                | 1 блюдо     | Россольник Ленинградский со сметаной | 210             | 6     | 6    | 14           | 132              |                | 12,18  |
|            |                    |                | 2 блюдо     | Плов с курицей                       | 170             | 25    | 17   | 32           | 377              |                | 52,73  |
|            |                    |                | напиток     | чай с лимоном                        | 200             | 0     | 0    | 10           | 60               |                | 3,95   |
|            |                    |                | фрукт       |                                      |                 |       |      |              |                  |                |        |
|            |                    |                | хлеб черн.  | Хлеб                                 | 54              | 2     | 1    | 15           | 62               |                | 4,65   |
|            |                    |                | итого       |                                      | 694             | 34    | 24   | 72           | 641              |                | 79,76  |
| 1          | 2                  | Итого за день: |             |                                      | 1194            | 44    | 31   | 137          | 1043             |                | 101,28 |
| 1          | 3                  | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша геркулесрвая молочная           | 250             | 6     | 6    | 17           | 189              |                | 16,17  |
|            |                    |                | гор.напиток | чай с сахаром                        | 200             | 0     | 0    | 10           | 60               |                | 2,16   |
|            |                    |                | хлеб бел.   | батон                                | 50              | 7     | 7    | 13           | 157              |                | 2,84   |
|            |                    |                | итого       |                                      | 500             | 13    | 13   | 40           | 406              |                | 21,17  |
| 1          | 3                  | Обед           | закуска     | огурец                               | 60              | 0     | 0    | 1            | 5                |                | 6,25   |

|   |   |                |             |                                  |      |       |       |        |         |  |        |
|---|---|----------------|-------------|----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|--------|
|   |   |                | 1 блюдо     | Суп гречневый                    | 200  | 3     | 7     | 12     | 137     |  | 7,93   |
|   |   |                | 2 блюдо     | биточки рыбные                   | 90   | 12    | 4     | 6      | 128     |  | 27,84  |
|   |   |                | гарнир      | Рис отварной                     | 150  | 4     | 6     | 33     | 202     |  | 11,25  |
|   |   |                | напиток     | компот из сухофруктов            | 200  | 1     | 0     | 30     | 124     |  | 5,34   |
|   |   |                | фрукт       |                                  |      |       |       |        |         |  |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                             | 54   | 2     | 1     | 1      | 62      |  | 4,65   |
|   |   |                | итого       |                                  | 754  | 22,09 | 17,97 | 82,67  | 658,19  |  | 63,26  |
| 1 | 3 | Итого за день: |             |                                  | 1254 | 35,09 | 30,97 | 122,67 | 1064,19 |  | 84,43  |
| 1 | 4 | Завтрак        | гарнир      |                                  |      |       |       |        |         |  |        |
|   |   |                | гор.блюдо   | Макароны с сыром                 | 250  | 18    | 22    | 56     | 450     |  | 24,74  |
|   |   |                | гор.напиток | Чай с сахаром                    | 200  | 0     | 0     | 10     | 60      |  | 2,16   |
|   |   |                | хлеб        | хлеб                             | 50   | 1     | 1     | 1      | 31      |  | 2,32   |
|   |   |                | итого       |                                  | 500  | 19    | 23    | 67     | 541     |  | 29,22  |
| 1 | 4 | Обед           | закуска     | Помидор свежий                   | 60   | 1     | 0     | 1      | 10      |  | 6,25   |
|   |   |                | 1 блюдо     | Щи из свежей капусты со сметаной | 210  | 6     | 7     | 15     | 138     |  | 11,94  |
|   |   |                | 2 блюдо     | Гречка по купечески              | 150  | 18    | 11    | 15     | 342     |  | 41,75  |
|   |   |                | напиток     | кофейный напиток                 | 200  | 8     | 7     | 50     | 300     |  | 14,9   |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                             | 54   | 1     | 1     | 1      | 31      |  | 4,65   |
|   |   |                | итого       |                                  | 674  | 34    | 26    | 82     | 821     |  | 79,49  |
| 1 | 4 | Итого за день: |             |                                  | 1174 | 53    | 49    | 149    | 1362    |  | 108,71 |
| 1 | 5 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша рисовая молочная            | 250  | 6     | 4     | 43     | 275     |  | 16,15  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                    | 200  | 0     | 0     | 16     | 60      |  | 2,16   |
|   |   |                | хлеб бел.   | батон                            | 50   | 7     | 7     | 13     | 157     |  | 2,84   |
|   |   |                | итого       |                                  | 500  | 13    | 11    | 72     | 492     |  | 21,15  |
| 1 | 5 | Обед           | закуска     | салат из свежей капусты          | 60   | 1     | 2     | 2      | 40      |  | 5,97   |
|   |   |                | 1 блюдо     | суп крестьянский                 | 200  | 3     | 7     | 20     | 173     |  | 7,73   |
|   |   |                | гарнир      | пюре картофельное                | 150  | 4     | 7     | 18     | 152     |  | 18,64  |
|   |   |                | 2 блюдо     | биточки мясные                   | 90   | 9     | 5     | 4      | 204     |  | 33,61  |
|   |   |                | напиток     | кисель из концентрата            | 200  | 0     | 0     | 25     | 135     |  | 5,86   |
|   |   |                |             |                                  |      |       |       |        |         |  |        |
|   |   |                | хлеб черн.  | хлеб                             | 54   | 2     | 1     | 1      | 62      |  | 4,65   |
|   |   |                | итого       |                                  | 754  | 19    | 22    | 70     | 766     |  | 76,46  |
| 1 | 5 | Итого за день: |             |                                  | 1254 | 32    | 33    | 142    | 1258    |  | 97,61  |
| 1 | 6 | Завтрак        | гор.блюдо   | Каша манная молочная             | 250  | 5     | 5     | 22     | 183     |  | 16,15  |
|   |   |                | гор.напиток | чай с сахаром                    | 200  | 0     | 0     | 16     | 60      |  | 2,16   |
|   |   |                | хлеб бел.   | батон                            | 50   | 7     | 7     | 13     | 157     |  | 2,84   |

|   |   |                |              |                  |      |    |    |     |      |  |       |
|---|---|----------------|--------------|------------------|------|----|----|-----|------|--|-------|
|   |   |                | <i>итого</i> |                  | 500  | 12 | 12 | 51  | 400  |  | 21,15 |
| 1 | 6 | Обед           | закуска      | огурец           | 60   | 1  | 5  | 4   | 72   |  | 5,97  |
|   |   |                | 1 блюдо      | суп вермишелевый | 200  | 6  | 2  | 8   | 74   |  | 7,73  |
|   |   |                | гарнир       |                  |      |    |    |     |      |  |       |
|   |   |                | 2 блюдо      | Плов с курицей   | 170  | 25 | 17 | 32  | 377  |  | 52,73 |
|   |   |                | напиток      | чай с лимоном    | 200  | 0  | 0  | 10  | 60   |  | 3,95  |
|   |   |                |              |                  |      |    |    |     |      |  |       |
|   |   |                | хлеб черн.   | хлеб             | 54   | 2  | 1  | 1   | 62   |  | 4,65  |
|   |   |                | <i>итого</i> |                  | 684  | 34 | 25 | 55  | 645  |  | 75,03 |
| 1 | 6 | Итого за день: |              |                  | 1184 | 46 | 37 | 106 | 1045 |  | 96,18 |



