

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ ОШ № 17

г.м. Т.Н. Срекишкова

(наименование общеобразовательного
учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

"03" марта 2025 г

УТВЕРЖДАЮ:

ООО "Питание"

(наименование учреждения)

Баранов А.В.

(генеральный директор)

"03" марта 2025 г

МЕНИЮ
5-ДНЕВНОЕ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ВЕСЕННЕГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
НА 2025г.

Елец

1 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1,20	3,10	21,00	118,00
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2,32	6,20	24,49	168,95
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
694	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			8,22	13,60	72,99	434,95

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Икра кабачковая	50	1,00	4,50	0,00	48,00
139	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	22,30	167,00
499	Котлета из цыпленка	60	9,66	9,06	9,06	157,20
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
699	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	96,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00
Итого:			29,66	33,27	131,11	947,70
Всего:			37,88	46,87	204,10	1382,65

2 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,07	6,88	115,97
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3,72	6,36	23,56	172,05
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			8,35	13,43	45,44	346,02

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
79	Икра овощная	100	1,80	5,20	8,60	90,00
148	Суп лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00
437	Гуляш	40/60	13,90	6,50	4,00	132,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279,00
634	Компот из ягод	200	0,40	0,00	32,80	130,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			34,60	30,06	126,65	906,00
Всего:			42,95	43,49	172,09	1252,02

3 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
6	Бутерброд с колбасой	20/18	4,80	8,40	7,80	128,00
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком	100/10	5,40	10,60	32,10	247,00
685	Чай с повидлом	200/20	0,30	0,00	21,30	82,00
Итого:			10,50	19,00	61,20	457,00

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
49	Салат из моркови	100	1,25	0,10	11,62	52,30
134	Суп крестьянский с крупой	250	2,60	5,30	14,30	116,00
439	Печень, тушенная в соусе	40/40	20,56	11,60	3,60	203,20
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
701	Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00
Итого:			33,71	31,60	118,12	896,00
Всего:			44,21	50,60	179,32	1353,00

4 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	1,36	8,82	9,31	124,40
340	Омлет натуральный	70/3	7,00	11,69	1,33	139,30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00
Итого:			8,66	20,51	25,84	323,70

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
71	Винегрет	100	1,40	10,10	6,80	124,00
132	Рассольник Ленинградский	250	3,26	6,00	20,46	151,00
384	Рыба, запеченная с гречкой	60	11,76	4,08	2,52	123,60
511	Рис отварной	150	3,60	6,15	38,55	228,00
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4,50	4,30	12,50	90,00
Итого:			27,62	31,09	124,48	905,60
Всего:			36,28	51,60	150,32	1229,30

5 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4,43	7,07	6,88	115,97
304	Каша молочная Боярская со сливочным маслом	150/5	2,48	6,20	37,04	218,55
685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00
Итого:			7,11	13,27	58,92	392,52

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,40	5,10	8,90	88,00
138	Суп картофельный с рисом и зеленью	250/1	2,30	5,20	16,50	122,00
451	Котлета рубленая мясная	60	9,54	8,64	9,60	156,60
332	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50
631	Компот из плодов и ягод	200	0,20	0,00	33,00	142,00
	Хлеб ржано-пшеничный	32,5	2,50	0,46	12,25	65,00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3,55	7,40	28,05	194,00
Итого:			24,74	32,95	143,55	988,10
Всего:			31,85	46,22	202,47	1380,62