

Согласовано: *Нач. лагеря Сивелькова П.И. Сив*



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ С 11 до 18 лет
НА ВЕСЕННИЙ СЕЗОН 2025 ГОДА**

2-х разовое питание

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. Ценн. Ккал
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1-ая неделя						
1-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262\1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200\10	7,2	6,09	44,5	258,3
630\1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
168\2004	Суп-пюре из разных овощей с гречками	250\10	3,6	5,8	23	192
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макаронные отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631\2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
724\1994	Пирожок с капустой	75	3,9	5,6	32,3	213,3
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чувсовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	965	29,6	35,5	151,6	1051,7
	итого за день	1545	50,5	54,4	258,3	1702,6
2-ой день						

ЗАВТРАК									
31/2004	Бутерброд с сыром на батоне	15\25	4,39	2,9	12	102			
262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	6,8	6,3	32,8	215,3			
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190			
	Батон	25	1,5	0,19	9	44			
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6			
	расчет	630	19,89	14,79	101,3	624,9			
ОБЕД									
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62			
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,2	5,5	16,9	178			
ттк № 100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	100	13,4	7,4	4,8	139,2			
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212			
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	64			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3			
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40			
	расчет	931	26,39	28,45	119,1	756,5			
	итого за день	1441	28,69	28,9	134,1	1380,0			
3-ий день									
ЗАВТРАК									
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129			
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	27,5	19,7	25,8	396,5			
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58			
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6			
	расчет	625	33,9	27,8	69,3	657,1			
ОБЕД									
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62			
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/20/2	2,8	5,8	24,9	120			
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	250	25,6	5,6	32,6	385			
ТТК № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	64			
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3			
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40			

	расчет	902	32,2	15,6	97,87	732,3
	итого за день	1286	66,1	43,4	167,2	1389,4
4-ый день						
	ЗАВТРАК					
262/1981	Макароны ,запеченные с яйцом	250/10	21	15	24,8	372
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон с маслом	25\15	1,5	0,19	9	64
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	627	22,5	15,59	64	569,6
	ОБЕД					
	Овошная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	172
132\2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	13,1	20,6	252,5
493/2004	Рис припущенный	180	3,6	8	27,5	230,5
ТТК 534	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131
705/2004	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чувовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	890	34,84	31,5	125,01	949,3
	итого за день	1512	57,34	47,1	189,0	1518,9
5-ый день						
	ЗАВТРАК					
ТТК 89	Бутерброд "Школьный" на батоне (масло сливочное, джем)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158
262\1994	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,2	6,4	31,5	198,9
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	610	17,3	18,0	78,5	570,5
	ОБЕД					
	Овошная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	62
139\2004	Суп картофельный с бобовыми с гречками	250/10/10	6,5	5,7	23	173,7
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8
44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,8	37,8	250,5

