

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы № 1035607 Н.Ф. Гречкина



30.05.2025

Основное меню для питания детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием "Энтузиаст"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	570	21,2	17,1	87,1	585,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	120	12,3	13,6	7,9	203,1
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	970	35,2	28,3	121,7	882,1
	Итого за день	1540	56,4	45,4	208,8	1468
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	660	21,7	18,4	105,4	672,1
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
35-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19,4	10,4	8,8	206,2

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	960	37,5	21,5	126	846,8
	Итого за день	1620	59,2	39,9	231,4	1518,9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,2	11,6	48,3	337,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	690	19	14,1	111,9	648,8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	950	44,5	17,5	156,9	962
	Итого за день	1640	63,5	31,6	268,8	1610,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	680	17	12,8	99	578,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-20хн	Кисель из апельсина	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	950	41,8	18,9	124,4	835,1
	Итого за день	1630	58,8	31,7	223,4	1414
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
	Итого за Завтрак	650	15	15,6	103	611
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	920	36,1	29,5	108,9	845,2
	Итого за день	1570	51,1	45,1	211,9	1456,2
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,6	7,3	40,1	260,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	680	24,2	17,5	102,6	663,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	950	50,9	14,8	121,2	821,1
	Итого за день	1630	75,1	32,3	223,8	1484,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,4	7,3	41,2	259,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
	Итого за Завтрак	700	19,9	14,4	97,6	599,1

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
35-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16,7	15,9	6,7	236,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	940	36,7	25,6	142,8	947,9
	Итого за день	1640	56,6	40	240,4	1547
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	675	17,7	15,3	93,8	582,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	940	40	20,6	128	856,8
	Итого за день	1615	57,7	35,9	221,8	1439,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,6	7,3	40,1	260,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Груша	150	0,6	0,5	15,5	68,3
	Итого за Завтрак	675	18,5	11,5	98,9	571,3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	120	12,3	13,6	7,9	203,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	980	32,6	29,3	110,7	836,8
	Итого за день	1655	51,1	40,8	209,6	1408,1
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Завтрак	700	23,3	20,2	119,6	752,3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,1	8,7	42
54-9с	Суп фасолевый	250	8,5	5,7	18	157,4
35-2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-2соус	Соус белый основной	30	0,8	1,1	1,3	18,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	950	35	17,9	136,7	847,7
	Итого за день	1650	58,3	38,1	256,3	1600
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
Пром.	Мандарин	150	1,2	0,3	11,3	52,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	700	17,6	19,3	90,4	604,4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13,7	12,2	6,8	191,2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	920	37,4	22,9	134,6	892,3
	Итого за день	1620	55	42,2	225	1496,7
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,6	311,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	670	20,2	18,9	95,6	632,6
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	920	50	10,9	133	828,5
	Итого за день	1590	70,2	29,8	228,6	1461,1