

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО "Детское питание"
Т.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор
государственного бюджетного
образовательного учреждения
средней (основной) общеобразовательной



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ С(О)ОШ СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД 2023 г.**

Наименование блюд	Масса порции	пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие	30	1,00	0,80	24,30	105
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8,15	7,21	45,87	279
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
Фрукт	150	0,60	0,00	14,70	57
ИТОГО	690	13,90	8,56	125,83	616
Понедельник	Обед				I НЕДЕЛЯ
Огурцы свежие (порционно)	20	0,14	0,00	0,36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты Куриные с соусом (п/ф)	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	263
Компот из сухофруктов	200	0,98	0,00	35,71	140
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	820	21,72	25,19	133,43	791
Всего	1510	35,62	33,75	259,26	1407

Наименование	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Сыр плавленый 1шт.	16	3,58	3,50	41,00	47
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/10	9,50	15,60	33,65	305
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	2,64	60	60
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	551	21,60	22,44	170,98	578
Вторник	Обед				I НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с горохом, мясом птицы	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Гуляш из птицы (филе куриное)	40/50	4,78	4,24	1,42	163
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,25	6,46	49,56	279
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	810	25,11	18,48	134,80	881
Всего	1361	46,71	40,92	305,78	1458

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Бутерброд с повидлом	20/30	2,43	3,81	28,80	152
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	6,68	13,70	27,54	451
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Фрукт	150	0,60	0,00	14,70	57
ИТОГО	667	9,98	17,56	86,33	720
Среда	Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,92	8,33	14,56	137
Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	50/40	9,08	5,50	9,27	96
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3,92	5,40	31,64	185
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	860	21,01	19,89	103,92	635
Всего	1527	30,98	37,45	190,25	1354

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг	Завтрак				I НЕДЕЛЯ
Сыр плавленый 1шт.	16	3,58	3,50		47
Каша молочная жидкая "Дружба" с маслом, сахаром	250/5/10	6,60	7,32	41,24	256
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	2,64	20,56	113
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	551	18,70	14,16	98,13	582
Четверг	Обед				I НЕДЕЛЯ
Салат Витаминный	100	1,10	10,02	13,77	147
Суп из овощей, с мясом птицы	250/10	2,86	6,32	10,21	133
Плов из говядины	50/150	14,67	16,21	40,53	362
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	820	23,77	33,11	114,20	864
Всего	1371	42,47	47,27	212,33	1446

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	175/25	15,69	14,40	89,56	555
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	550	25,03	15,24	130,66	754
Пятница	Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами.	250/12,5	4,40	3,36	20,29	124
Тефтели с соусом	50/40	6,80	7,11	9,62	122
Капуста тушенная	180	4,32	6,32	19,84	148
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,97	107
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	882,5	21,21	17,42	110,16	661
Всего	1432,5	46,24	32,66	240,82	1415

Наименование блюд	Масса порции				Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие	40	1,30	1,10	32,40	140
Каша рисовая молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	6,50	7,19	47,30	277
Чай с лимоном	200/7	0,27	0,05	15,29	60
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	557	12,02	8,84	120,94	595
Понедельник		Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	60	1,25	0,10	11,90	52
Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	3,49	8,41	20,30	163
Жаркое по-домашнему (филе куриное)	230	4,01	11,39	28,45	330
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	820	12,97	20,46	120,50	800
Всего	1377	24,99	29,301	241,44	1395

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник		Завтрак			II НЕДЕЛЯ
Бутерброд с повидлом	20/30	2,43	3,81	28,80	152
Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом с сахаром	250/5/5	8,11	14,52	41,05	309
Фрукт	150	0,60	0,00	14,70	57
Чай с сахаром	180	0,20	0,05	15,01	57
ИТОГО	640	11,33	18,38	99,56	575
Вторник		Обед			II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,06	7,14	31
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,88	8,34	10,93	124
Котлеты из говядины с соусом	50/40	8,19	10,03	9,97	133
Рис отварной	180	4,64	6,26	50,16	263
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	860	21,61	25,25	127,90	774
Всего	1500	32,94	43,62	227,46	1349

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда					II НЕДЕЛЯ
Завтрак					
Кондитерское изделие	50	1,60	1,40	40,05	171
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,01	6,39	25,78	194
Кофейный напиток с молоком	200	2,50	2,64	20,56	113
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
Итого	550	15,06	10,93	112,34	596
Среда					II НЕДЕЛЯ
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,06	5,64	53
Суп из овощей, с мясом птицы	250/10	2,86	6,32	10,21	133
Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	10,26	12,64	5,11	107
Картофельное пюре/Картофель и овощи тушеные	180	3,92	5,40	31,64	185
Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,53	96
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Итого	860	22,25	27,98	103,43	703
Всего	1410	37,32	38,91	215,77	1299

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг					II НЕДЕЛЯ
Завтрак					
Сыр плавленый 1 шт.	16	3,58	3,50		47
Оладьи с молоком сгущенным	125/25	9,97	11,01	54,41	439
Напиток из шиповника	200	0,80	0,00	26,97	107
Батон	50	3,95	0,50	25,95	118
Фрукт	150	0,60	0,00	14,70	57
Итого	566	18,90	18,01	122,03	769
Четверг					II НЕДЕЛЯ
Обед					
Салат из капусты с помидорами и огурцами с яйцом	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный с горохом, мясом птицы	250/10	6,63	7,18	23,22	179
Котлеты Куриные с соусом (п/ф)	50/40	8,94	10,03	9,97	133
Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,12	46,01	245
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	94
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Итого	850	27,91	22,95	196,04	811
Всего	1416	46,81	37,96	258,07	1579

Наименование блюд	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница	Завтрак				II НЕДЕЛЯ
Каша манная молочная жидкая с маслом, сахаром	250/5/5	8,15	7,21	45,87	279
Яйцо вареное 1шт.	40	5,08	4,60	0,28	63
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон	70	6,02	0,70	36,33	165
Итого	570	19,45	12,56	97,49	564
ПЯТНИЦА	Обед				II НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом птицы	250/10/10	2,92	8,33	14,56	137
Плов из птицы (филе куриное)	25/125	15,42	12,44	34,13	295
Компот из свежих яблок	200	0,08	0,00	33,55	127
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90
Хлеб ржаной	20	1,102	0,20	6,42	38
Фрукт	150	0,60	0,00	14,70	57
Итого	890	23,90	21,38	130,38	576
Всего	1460	43,35	33,94	227,87	1140
Всего за 10 дней:	13814,5	362,386	360,534	2248,377	13287,931
В среднем за 1 день:	1381,45	36,24	36,05	228,90	1329