

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ООО "Детское питание"
Г.А. Полуляхова



СОГЛАСОВАНО:

Директор
государственного бюджетного
образовательного учреждения
средней (основной) общеобразовательной



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
ПРИ ГБОУ СОШ с. СОСНОВЫЙ СОЛОНЕЦ
СТАВРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
2025 г

Наименование блюд	возраст	Масса порции	Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие в индив.упаковке	7-12 лет	50	4,00	6,00	16,00	210
Каша молочная жидкая пшенинная с маслом	7-12 лет	260	6,68	13,70	27,54	451
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,01	57
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
ИТОГО	7-12 лет	560	14,83	20,251	84,5	836,267
Понедельник		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Огурцы свежие (порционно)	7-12 лет	20	0,14	0,00	0,36	2
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,88	8,34	10,93	124
Стейк куриный с соусом	7-12 лет	90	8,94	10,03	9,97	133
Спагетти (вермишель) отварные с маслом	7-12 лет	150	5,90	4,90	36,72	213
Компот из сухофруктов	7-12 лет	200	0,98	0,00	35,71	140
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	770,00	22,22	23,74	115,02	717,87
Всего	7-12 лет	1325,00	37,05	43,99	199,52	1554,13
Наименование		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Вторник		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Сыр п/твердый (порциями)	7-12 лет	16	3,58	3,50	0,00	47
Каша геркулесовая молочная жидкая смаслом, сахаром	7-12 лет	265	9,5	15,6	33,65	305
Какао с молоком	7-12 лет	200	2,700	2,930	22,840	125,2
Батон пшеничный	7-12 лет	70	6,02	0,70	36,33	165
ИТОГО	7-12 лет	551	21,8	22,73	92,82	642,8
Вторник		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Помидоры свежие (порционно)	7-12 лет	20	0,22	0,04	0,76	4
Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	7-12 лет	262,5	4,40	3,36	20,29	124
Гуляш из птицы (филе куриное)	7-12 лет	90	4,78	4,24	1,42	163
Рис припущенный	7-12 лет	150	3,60	6,60	38,48	237
Чай с шиповником	7-12 лет	200	0,24	0,10	18,35	75
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	772,5	16,622	14,81	100,626	709,08
Всего	7-12 лет	1323,5	38,422	37,54	193,446	1351,846
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Среда		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Макароны, запеченные с яйцом	7-12 лет	150	7,70	6,90	23,03	185
Чай с лимоном	7-12 лет	207,0	0,2	0,0	13,8	53,7
Батон пшеничный	7-12 лет	50	3,95	0,50	25,95	118
Десерт фруктовый (яблоко)	7-12 лет	150	0,60	0,60	14,70	67
ИТОГО	7-12 лет	557	12,493	8,046	77,441	423,31
Среда		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов и редиса	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	7-12 лет	260	2,92	8,33	14,56	137

Биточек из минтая с овощами с соусом	7-12 лет	90	11,20	4,76	9,78	133
Картофельное пюре/Картофель в молоке	7-12 лет	150	3,92	5,40	31,64	185
Компот из кураги	7-12 лет	200	1,15	0,00	34,40	137
Хлеб пшеничный	7-12 лет	20	1,50	0,18	9,94	45
Хлеб ржаной	7-12 лет	20	1,102	0,20	6,42	38
ИТОГО	7-12 лет	800	22,535	18,924	113,882	706,39
Всего	7-12 лет	1357	12,49	26,97	191,32	1130
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Четверг		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Кондитерское изделие (пастила фруктовая)	7-12 лет	25	1,60	1,40	40,50	175
Каша молочная жидкая "Дружба "с маслом , сахаром	7-12 лет	265	6,60	7,32	41,24	256
Чай с сахаром	7-12 лет	200	0,20	0,05	15,00	57
Батон пшеничный	7-12 лет	60	0,57	0,30	15,57	71
ИТОГО	7-12 лет	550	8,97	9,07	112,31	559,06
Четверг		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих помидоров и огурцов	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп крестьянский с крупой, мясом	7-12 лет	310	3,4	7,6	12,3	160,0
Пельмени отварные с маслом	7-12 лет	130	16,6	12,0	25,4	277,2
Компот из свежих яблок	7-12 лет	200	0,1		33,6	137,8
Хлеб пшеничный	7-12 лет	40	3,0	0,4	12,0	90
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1,7	0,3	9,6	57,0
ИТОГО	7-12 лет	770	25,5	20,4	100,0	753,0
Всего	7-12 лет	1320	34,5	29,4	212,3	1312,0
Наименование блюд		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Пятница		Завтрак				1 НЕДЕЛЯ
Йогурт 1шт.	7-12 лет	100	5,19	0,29	0,14	24
Оладьи с молоком сгущенным	7-12 лет	200	15,69	14,40	89,56	555
Чай без сахара	7-12 лет	200	0,00	0,00	0,00	0
Фруктовый десерт порционно (яблоко)	7-12 лет	100	0,40	0,00	12,80	38
ИТОГО	7-12 лет	600	21,28	14,69	102,50	617,00
Пятница		Обед				1 НЕДЕЛЯ
Салат из свежих огурцов с маслом	7-12 лет	60	0,75	0,06	7,14	31
Суп картофельный на курином бульоне с бобовыми (горохом)	7-12 лет	210	6,63	7,18	23,22	179

Тефтели из мяса кур с соусом	7-12 лет	90	6,80	7,11	9,62	121,90
Каша гречневая вязкая	7-12 лет	150	7,7	5,4	26,3	232,6
Сок фруктовый	7-12 лет	200	1	0	31	123
Хлеб пшеничный	7-12 лет	30	2,28	0,27	14,91	67,8
Хлеб ржаной	7-12 лет	30	1,600	0,30	9,60	57
ИТОГО	7-12 лет	770	30,16	26,49	120,89	870,06
Всего	7-12 лет	1370	51,44	41,18	223,39	1487,06