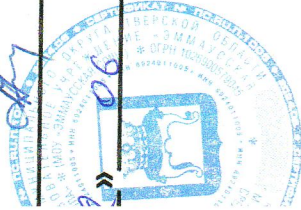


«Согласовано»:

директор МОУ «Эммаусская СОШ»

Ю.М.Чумаков

20 06 года



«Согласовано»:

Начальнику управления образования администрации Калининского муниципального округа Тверской области

М.Н.Казакова



«Утверждаю»:

Индивидуальный предприниматель

Глаголева Галина Викторовна

Г.В.Глаголева

20 08 года



МЕНЮ

для пришкольного лагеря дневного пребывания

в летний период 2025 г.

МОУ "Эммаусская СОШ"									
				Отд./корп		День			
и	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
	гор.блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	100	164,00	8,45	9,85	10,36	
	напиток	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47	
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25	91,96	2,24	0,44	19,76	
	сладкое	309	Макароны отварные	150	242,28	6,12	9,00	34,20	
	фрукты				538,24	17,34	19,29	73,79	
	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	210					
	2 блюдо	229	Рыба тушеная в томате с овощами		214,96	2,29	6,13	14,69	
	гарнир	302	Греча отварная	100	262,08	9,75	4,95	3,80	
	сладкое	376	Чай с сахаром	150	278,23	10,68	4,92	47,81	
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	200	40,00	0,53		9,47	
	хлеб черн.			50	92,20	2,24	0,44	19,76	
	Итого:	180,00			887,47	25,49	16,44	95,53	

МОУ "Эммаусская СОШ"				Отд./корп	День			
ци	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	182	Каша молочная из риса с маслом	220	291,00	5,10	10,72	43,40
	напиток	376	чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб		Хлеб пшеничный	25	46,76	1,58	0,2	9,66
	сладкое	424	Сдобь	40	190,80	4,37	7,51	26,35
	фрукты				568,56	11,58	18,43	88,88
	закуска	54	Салат из свеклы	60	100,10	9,98	5,16	12,12
	1 блюдо	112	Суп с макарон изделиями и картофелем на курин бульоне	200	169,00	2,57	2,78	15,69
	2 блюдо	295	Шницель, рубленый из птицы	100	172,04	8,04	9,07	9,50
	гарнир	309	Макаронны отварные	150	242,28	6,12	9,00	34,20
	сладкое	376	чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
	хлеб черн.							
	Итого	180,00			815,38	29,48	26,45	100,74

МОУ "Эммаусская СОШ"									
И	Раздел	№ рец.	Блюдо	Отд./корп	День				
	гор.блюдо	279	Тефтели "Ёжики"						
	напиток	388	Чай с сахаром	90					
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	200					
	сладкое	304	Рис отварной	25					
				150					
	фрукты								
					526,09	14,63	15,23		82,67
	закуска								
	1 блюдо	88	Щи из св.капусты с картоф. на мясоком. бульоне						
	2 блюдо			210					
	гарнир	255	Печень по-строгановски			165,18	1,80	4,98	8,13
		302	Греча отварная	100					
	сладкое	388	Чай с сахаром	150		171,00	15,60	11,30	3,52
	хлеб бел.			200		278,23	10,68	4,92	47,81
	хлеб черн.			50		40,00	0,53		9,47
						91,96	2,24	0,44	19,76
	того	180,00							
						746,37	30,85	21,64	88,69

МОУ "Эммаусская СОШ"				Отд./корп	День		
Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	173	Каша овсяная молочная	210	292,00	8,96	6,19	50,01
напиток	376	Компот из яблок	200	40,00	0,53		9,47
хлеб	424	Сдобь	40	190,80	4,37	7,51	26,35
сладкое							
				522,80	13,86	13,70	85,83
фрукты							
закуска							
1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200	144,43	4,90	5,33	19,23
2 блюдо	268	Биточек мясной	100	152,00	8,04	9,07	9,50
гарнир	309	Макароны отварные с маслом	150	242,28	6,12	9,00	34,20
сладкое	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
хлеб черн.							
Итого	180,00			670,67	21,83	23,84	92,16

МОУ "Эммаусская СОШ"

Отд./корп

День

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	173	Каша пшенная молочная с маслом	260	286,00	8,56	3,81	54,17
напиток	382	Какао с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
хлеб		Сдобь	40	190,80	4,37	7,51	26,35
сладкое							
фрукты				595,40	17,01	14,86	98,10
закуска	67	Винегрет овощной					
1 блюдо	112	Суп с макарон изделиями	60	82,06	0,84	6,02	4,37
2 блюдо	227	Рыба припущенная с маслом	200	109,00	2,57	2,78	15,69
арнир	309	Макароньы отварные с маслом	100	146,00	17,12	8,22	0,92
сладкое	376	Чай с сахаром	150	201,90	5,10	7,50	28,50
леб бел.			200	40,00	0,53		9,47
леб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
Итого	180,00			670,92	28,40	24,96	78,71

МОУ "Эммаусская СОШ"

Раздел		№ рец.	Блюдо		Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо		234	Котлета рыбная с соусом		100	116,00	6,88	5,60	9,61
напиток		376	Чай с сахаром		200	40,00	0,53		9,47
хлеб			Хлеб ржаной		25	46,76	1,58	0,20	9,66
сладкое		309	Макаронные отварные		150	201,90	5,10	7,50	28,50
фрукты									
						404,66	14,09	13,30	57,24
закуска									
1 блюдо	88		Щи из свежей капусты						
2 блюдо	294		Биточек куриный		210	168,96	1,80	4,98	8,13
гарнир	304		Рис отварной		100	164,00	8,45	9,85	10,36
сладкое	376		Чай с сахаром		150	210,11	3,67	5,42	36,67
хлеб бел.			Хлеб ржано-пшеничный		200	40,00	0,53		9,47
хлеб черн.					50	91,96	2,24	0,44	19,76
Итого	180,00					675,03	16,69	20,69	84,39

Отд./корп

День

МОУ "Эммаусская СОШ"

ци	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	288	Птица отварная	100	190,00	12,13	14,81	2,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25	45,98	1,12	0,22	9,88
	сладкое	312	Пюре картофельное	100	109,73	3,08	2,33	19,13
	фрукты				385,71	16,86	17,36	40,48
	закуска							
	1 блюдо	82	Борщ					
	2 блюдо	279	"Ёжики" мясные	200	99,80	1,83	4,90	11,75
	гарнир	302	Греча отварная	110	142,00	7,46	8,29	9,44
	сладкое	376	Чай с сахаром	150	231,86	8,90	4,10	39,84
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб черн.			50	91,96	2,24	0,44	19,76
	Итого	180,00			605,62	20,96	17,73	90,26

День

Отд./корп

МОУ "Эммаусская СОШ"				Отд./корп	День			
ци	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	224	Запеканка из творога с морковью со сметаной	178	418,00	14,58	13,82	45,80
	напиток	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб							
	сладкое							
					458,00	15,11	13,82	55,27
	фрукты							
	закуска							15,58
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	200	117,90	2,20	5,20	15,58
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	100	227,63	6,59	5,64	9,39
	гарнир	143	Рагу овощное	158	142,00	1,77	10,99	8,60
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
	хлеб черн.							
	Итого	180,00			619,49	13,33	22,27	62,80

МОУ "Эммаусская СОШ"				Отд./корп		День		
1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор.блюдо	182	Каша молочная из риса	200	291,00	5,10	10,72	43,40
	напиток	382	Цикорий с молоком	200	118,60	4,08	3,54	17,58
	хлеб	3	Бутерброд с маслом	35	157,00	5,80	8,30	14,83
	сладкое							
					566,60	14,98	22,56	75,81
	фрукты							
	закуска		Салат из моркови	60	94,12	1,33	6,08	8,52
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	146,14	4,90	5,33	19,23
	2 блюдо	288	Окорок отварной	100	190,00	12,13	14,81	2,00
	гарнир	309	Макаронь отварные с маслом	150	201,90	5,10	7,50	28,50
	сладкое	376	Чай с сахаром	200	40,00	0,53		9,47
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	50	91,96	2,24	0,44	19,76
	хлеб черн.							
	Итого	180,00			764,12	26,23	34,16	87,48