

Утверждаю:
Председатель совета
ПТНО «Октябрьское»

Авдеева С.Н.



Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №73

Анищенко С.С.



Примерное 2-х недельное меню завтраков и обедов
на летний период МБОУ СОШ № 73 на 2025г.
лагерь дневного пребывания

Возрастная категория с 7 до 12 лет

Сборник	Наименование блюд	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			
				Б	Ж	У	
	1 – я неделя						
	Понедельник						
	Завтрак						
№323 2004г	Каша молочная вязкая с рисом, маслом	200	176,09	9,02	10,08		19,65
№32 2008г	Масло сливочное	10	68,05	1,22	3,77		7,31
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26		19,33
№ 712/713	Чай с сахаром	200	60,80	0,20	0,00		15,00
Тех.карта	Кондитерское изделие	50	122,56	2,32	1,76		14,36
		500,00	519,40	15,82	15,87		75,65
	ОБЕД						
№162 2008г	Суп гороховый с курицей	190/10	122,90	3,70	3,85		4,40
№ 462 2004г	Тефтели мясные с соусом	60/40	148,08	4,44	6,96		6,42
№ 299 2008г	Макароны отварные	150	209,00	3,63	4,10		14,64
№25 2004г	Салат «Степной»	100	80,17	1,17	2,32		4,15
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26		19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48		13,36
№639 2008г	Компот из свежих фруктов	180	42,20	0,20	0,20		9,90
Тех.карта	Фрукты свежие (сезонные)	100	44,40	0,40	0,40		9,80
		900,00	806,97	19,24	18,57		82,00

[illegible]

№318 2004г	Завтрак Каша молочная манная	200	148,54	5,65	7,32	12,62
№692 2004г	Кофейный напиток с молоком	200	155,50	3,60	2,70	24,23
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех.карта	Кондитерское изделие	50	122,56	2,32	1,76	14,36
№32 2008г	Масло сливочное	10	68,05	1,22	3,77	7,31
	ОБЕД	500,00	586,55	15,85	15,81	77,85
№1382004г	Суп крестьянский на к/б	200	168,28	1,90	5,92	10,35
№454 2004г	Голубцы ленивые в томате	150 (100/50)	237,20	9,18	8,92	11,37
Тех.карта	Овощи свежие, сезонные	60	9,00	0,42	0,07	2,18
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48	13,36
№645 2008г	Кисель фруктовый	180	80,36	1,40	0,04	13,60
Тех.карта	Сок фруктовый	200	50,00	0,30	0,20	11,60
	ПЯТНИЦА	860,00	705,06	18,90	15,89	81,79
№307 2008г	Завтрак Омлет с морковью, запеченный	160	165,21	7,58	13,41	10,71
№27а 2008г	Горошек зелёный консервированный	60	32,01	2,52	0,17	5,10
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
№725 2008г	Какао с молоком	200	115,02	3,08	3,50	17,80
Тех.карта	Кондитерское изделие	50	122,56	2,32	1,76	14,36
	ОБЕД	510,00	526,70	18,56	19,10	67,30
№115 2004г	Борщ с фасолью на мясном бульоне	200	129,00	2,80	3,80	9,60
№347 2004г	Гуляш из отварной говядины	60/40	146,90	4,56	5,42	8,47
№513 2008г	Каша гречневая	150	180,42	3,48	4,78	10,62
№71 2004г	Винегрет овощной	80	129,54	1,25	4,14	8,32
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48	13,36
№639 2008г	Компот из свежих фруктов	180	42,20	0,20	0,20	9,90
	2-я неделя Понедельник	780,00	788,28	17,99	19,08	79,60

	Завтрак								
№734 2004г	Оладьи со сгущённым молоком	130/20		237,10	9,34		12,27		22,87
№714 2008г	Чай с лимоном	200		62,09	0,30		0,01		15,20
№97 2004г	Сыр твёрдый	10		35,87	2,33		2,95		0,00
Тех.карта	Фрукты свежие (сезонные)	100		44,40	0,40		0,40		9,80
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40		91,90	3,06		0,26		19,33
		500,00		471,36	15,43		15,89		67,20
	ОБЕД								
№154 2008г	Рассольник на мясном бульоне	200		82,99	2,25		5,31		6,17
№465 2004г	Сальники из печени с соусом	60/40		154,72	6,40		5,23		5,87
№ 299 2008г	Макароны отварные	150		209,00	3,63		4,10		14,64
Тех.карта	Овощи свежие, сезонные	60		9,00	0,42		0,07		2,18
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40		91,90	3,06		0,26		19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30		68,32	2,64		0,48		13,36
№639 2008г	Компот из свежих фруктов	180		42,20	0,20		0,20		9,90
Тех.карта	Сок фруктовый	200		50,00	0,30		0,20		11,60
		960,00		708,13	18,90		15,85		83,05
	Вторник								
	Завтрак								
№489 2004г.	Рагу из овощей с мясом птицы	150/50		232,45	11,98		16,80		17,71
Тех.карта	Кондитерское изделие	50		122,56	2,32		1,76		14,36
№ 712/713	Чай с сахаром	200		60,80	0,20		0,00		15,00
Тех.карта	Хлеб пшеничный	50		114,88	3,83		0,33		24,16
		500,00		530,69	18,33		18,89		71,23
	ОБЕД								
№151 2004г	Суп макаронный с курицей	200/10		101,91	2,75		4,63		12,36
№462 2004г	Тефтели с соусом	60/40		148,08	4,13		3,96		6,42
№525 2008г	Пюре картофельное	150		137,79	3,12		4,87		5,37
№42 2004г	Капуста тушёная	100		156,60	2,00		4,32		8,40
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40		91,90	3,06		0,26		19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30		68,32	2,64		0,48		13,36
№645 2008г	Кисель фруктовый	180		80,36	1,40		0,04		13,60
		810,00		784,96	19,10		18,56		78,84
	Среда								
	Завтрак								
№465 2008г	Котлета рыбная с соусом	60/40		157,75	3,30		5,95		4,80
№215 2008г	Рис отварной	150		196,09	8,45		9,54		28,75
Тех.карта	Овощи свежие, сезонные	60		9,00	0,42		0,07		2,18

Тех. карта № 712/713	Хлеб пшеничный Чай	40 200 550,00	91,90 60,80 515,54	3,06 0,20 15,43	0,26 0,00 15,82	19,33 15,00 70,06
	Обед					
№145 2008г	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	93,57	1,45	5,13	8,40
№423 2004г	Бефстроганов с соусом	60/40	157,33	4,28	6,52	3,29
№513 2008г	Каша гречневая	150	180,42	3,48	4,78	10,62
Тех. карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех. карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48	13,36
Тех. карта	Овощи свежие, сезонные	60	9,00	0,42	0,07	2,18
№639 2008г	Компот из свежих фруктов	180	42,20	0,20	0,20	9,90
Тех. карта	Кондитерское изделие	50	122,56	2,32	1,76	14,36
		815,00	765,30	17,85	19,20	81,44
	Четверг					
	Завтрак					
№318 2004г	Каша молочная манная	220	208,86	10,49	11,39	16,26
Тех. карта	Масло сливочное	10	68,05	1,22	3,77	7,31
Тех. карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех. карта	Фрукты свежие (сезонные)	100	44,40	0,40	0,40	9,80
№714 2008г	Чай с лимоном	200	62,09	0,30	0,01	15,20
		570,00	475,30	15,47	15,83	67,90
	Обед					
№162 2008г	Суп гороховый на курином бульоне	200	122,90	2,91	3,85	4,40
№498 2004г	Котлета рубленая из птицы с соусом	70/30	258,66	3,52	7,23	15,74
№243 2004г	Каша пшеничная	150	140,28	6,49	6,96	16,92
Тех. карта	Овощи свежие, сезонные	60	9,00	0,42	0,07	2,18
Тех. карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех. карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48	13,36
№639 2008г	Компот из свежих фруктов	180	42,20	0,20	0,20	9,90
		760,00	733,26	19,24	19,05	81,83
	Пятница					
	Завтрак					
№307 2008г	Омлет с морковью, запеченный	200	265,22	12,42	12,20	27,71
Тех. карта	Овощи свежие, сезонные	60	9,00	0,42	0,07	2,18
№725 2008г	Какао с молоком	200	115,02	3,08	3,50	17,80
Тех. карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33

		500,00	481,14	18,98	16,03	67,02
	Обед					
№147 2004г с	Суп лапша по- домашнему на курином бульоне	200	145,07	2,70	4,63	2,10
№492 2004г	Плов из отварной курицы	150 (100/50)	228,75	7,56	10,59	13,40
№77 2004г	Капуста квашеная	60	94,90	1,12	2,44	0,40
Тех.карта	Хлеб пшеничный	40	91,90	3,06	0,26	19,33
Тех.карта	Хлеб ржаной	30	68,32	2,64	0,48	13,36
№645 2008г	Кисель фруктовый	180	80,36	1,40	0,04	13,60
Тех.карта	Фрукты свежие (сезонные)	100	44,40	0,40	0,40	9,80
Тех.карта	Сок фруктовый	200	50,00	0,30	0,20	11,60
		960,00	803,70	19,18	19,04	83,59