

Согласовано: *В.В. Власова*
 директор
 Железнодорожная станция
 п.п. Власова

Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Шкурнов И.А.
 Шкурнов И.А.

МЕНЮ
 ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ (ДЕТИ 7-11 ЛЕТ)
 ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
 НА 2025 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	Могильный 2017год№209
Каша молочная "Дружба"	200	5	5,5	21,21	148,63	№54-16к
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,98	58	Могильный 2017год№376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	№53-19з
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	650	14,8	18,3	70,59	522,23	

Обед						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	№54-8с
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	№54-9 м
Салат из сырых овощей	60	1,5	4,08	4,2	76,99	В.Т.Лапшина 2004год №37
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,04	0	24,76	94,2	Могильный 2017год №349
Итого за обед:	750	31,64	27,6	104,78	812,99	
Итого за 1 день	1400	46,44	45,9	175,37	1335,22	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога с морковью 150/20	170	21,51	6,18	25,03	216,05	Могильный 2017год№224
Кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,6	118,6	Могильный 2017год№379
Бутерброд с повидлом 50/10/20	80	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год№2
Кондитерское изделие	35	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Сок т/п	200	1	0	23,4	212	
Итого за завтрак:	685	33,85	24,98	98,2	845,15	

Обед

Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	Могильный 2017год№97
Котлета из курицы	100	14,2	11,4	13	214	№54-5м
Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	№54-2г
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	740	26,68	20,573	120,13	789	
Итого за 2 день	1425	60,53	45,553	218,33	1634,15	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша с жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,63	18,53	144,45	№54-22к
Омлет с зеленым горошком	75	4,9	5,35	2,4	76,75	№54-20 Москва 2022 год
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,3	0	10,28	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Зефир	50	0,4	0	39	152	
Итого за завтрак:	660	13,58	11,82	99,49	558,6	

Обед

Суп "Крестьянский" с крупой и куриным мясом 200/25	225	4,89	6,17	12,71	121,31	№54-10с
Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	13,87	7,85	6,53	150	Могильный 2017год№229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	№54-11г
Свежие овощи(огурец)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	В.Р.Кучма 2016 год №37
Кисель из сока фруктового	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Могильный 2017 год №358
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный

Итого за обед:	875	28,63	20,2	121,92	783,71	
Итого за 3 день	1535	42,21	32,02	221,41	1342,31	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	7,57	8,4	39,51	253,09	Могильный 2017год №401
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Печенье	40	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Шоколад	15	1,4	2,1	41	182	
Итого за завтрак:	565	18,18	18,48	157,56	853,29	

Обед

Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68	№54-6с
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	№54-12м
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	Могильный 2010год №14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	Могильный 2017год №349
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	750	35,58	15,23	114,49	737,94	
Итого за 4 день	1315	53,76	33,71	272,05	1591,23	

ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Суп молочный макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,32	№54-19к
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Вафли	60	4,08	36,24	77,64	646,8	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	650	13,22	41,7	149,64	1019,62	

Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем 200/5	205	1,44	4,98	6,15	79,18	Могильный 2017год №88
Гуляш из мяса птицы	100	18,91	20,82	2,68	273,86	В.Р.Кучма 2016 год №311
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№54-1г
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2017год №20
Напиток из плодов шиповника	200	0,15	0,013	24,43	96	Могильный 2017год №
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	805	31,82	37,763	105,89	898,92	
Итого за 5 день	1455	45,04	79,463	255,53	1918,54	

ДЕНЬ 6						
Завтрак						
Омлет натуральный 150/5	155	15,2	25,09	2,36	295,22	Могильный 2017год №210
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,2	51	Могильный 2017 год №386
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,98	58	Могильный 2017год №376
Батон пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	71,4	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	675	24,25	29,41	65,62	638,32	

Обед						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	№54-8с
Биточек из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	№54-23м
Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	№54-24
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	Могильный 2017год №342
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	740	32,1	18,59	107,19	747,93	

Итого за 6 день	1415	56,35	48	172,81	1386,25	
-----------------	------	-------	----	--------	---------	--

ДЕНЬ 7

Завтрак

Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	№54-7с
Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,9	131	Могильный
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	Могильный 2017 год №378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	№53-19з
Сок т/пак	200	1	0	23,4	212	пр/п
Зефир	50	0,4	0	39	182	пр/п
Итого за завтрак:	750	15,53	15,44	139,16	902,22	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	№54-7с
Птица тушеная в соусе 50/50	100	21,3	21,65	4,68	200	Могильный 2017год №292
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	№54-11г
Салат из свежих помидоров	60	0,54	0,9	2,46	21,6	Могильный 2017 год №23
Кисель из сока фруктового	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Могильный 2017 год №358
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	800	33,38	30,94	121,97	809,4	
Итого за 7 день	1550	48,91	46,38	261,13	1711,62	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	Могильный 2017 год №181
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017 год №382
Бутерброд с сыром 50/10/20	80	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017 год №3
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Конфеты	45	3,11	16,07	23,58	247,5	пр/п
Итого за завтрак:	625	20,98	38,47	93,7	775,29	

Обед

Суп картофельный с крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09	Могильный 2017 год №101
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	№54-25м
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№54-1г
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2017год №20
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2017год №389

Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	800	27,83	19,39	113,05	854,37	
Итого за 8 день	1425	48,81	57,86	206,75	1629,66	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Капуста тушенная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9	№54-27м
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,98	58	Могильный
Хлеб ржаной	20	0,98	0,2	9,2	44	2017год №376
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Сок т/пак	200	1	0	23,4	212	пр/п
Итого за завтрак:	660	22,02	8,4	72,42	592,1	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	11,31	83,8	№54-7с
Рагу из мяса 50/150	200	13,35	34,35	19,66	432	Могильный
Свежие овощи(помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,8	2017год №263
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,04	0	24,76	94,2	Кучма 2016 год №39
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	750	21,96	37,54	100,71	830,8	
Итого за 9 день	1410	43,98	45,94	173,13	1422,9	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша "Дружба"	200	5	5,5	21,21	148,63	№54-16к
Чай с молоком	200	1,6	1,1	12,28	86	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	2017год №378
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	Могильный
Сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54	№53-19з
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	№54-1з
Конфеты	45	3,11	16,07	23,58	247,5	Могильный
Итого за завтрак:	625	17,49	35,1	91,27	768,23	пр/п

Обед

Борщ с капустой и картофелем 200/5	205	1,46	3,95	10,24	82,4	№54-7с
Котлета из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	№54-5м
Каша пшеничная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	А.И.Здобнов
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	2005год №681
						Могильный
						2017год №24

Напиток из плодов шиповника	200	0,15	0,013	24,43	96	Могильный 2017год №
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	805	34,62	18,333	128,92	828,9	
Итого за 10 день	1430	52,11	53,433	220,19	1597,13	
ДЕНЬ 11						
Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	5	5,5	21,21	148,63	№54-16к
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	Могильный 2017год №209
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,98	58	Могильный 2017год №376
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	№53-19з
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	650	14,8	18,3	70,59	522,23	

Обед						
Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	№54-8с
Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	№54-9 м
Салат из сырых овощей	60	1,5	4,08	4,2	76,99	В.Т.Лапшина 2004год №37
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,04	0	24,76	94,2	Могильный 2017год №349
Итого за обед:	750	31,64	27,6	104,78	812,99	
Итого за 11 день	1400	46,44	45,9	175,37	1335,22	

ДЕНЬ 12						
Завтрак						
Запеканка из творога с морковью 150/20	170	21,51	6,18	25,03	216,05	Могильный 2017год №224
Кофейный напиток с молоком	200	4,07	3,5	17,6	118,6	Могильный 2017год №379
Бутерброд с повидлом 50/10/20	80	5,02	11,76	9,85	167,7	Могильный 2017год №2
Кондитерское изделие	35	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Сок т/п	200	1	0	23,4	212	
Итого за завтрак:	685	33,85	24,98	98,2	845,15	

Обед						
Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2	Могильный 2017год №97
Котлета из курицы	100	14,2	11,4	13	214	№54-5м
Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,1	26,5	180,8	№54-2г

Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	740	26,68	20,573	120,13	789	

Итого за 12 день	1425	60,53	45,553	218,33	1634,15	
------------------	------	-------	--------	--------	---------	--

ДЕНЬ 13

Завтрак

Каша с жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,63	18,53	144,45	№54-22к
Омлет с зеленым горошком	75	4,9	5,35	2,4	76,75	№54-20 Москва 2022 год
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,3	0	10,28	46,5	Могильный 2017год№377
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,4	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Зефир	50	0,4	0	39	152	
Итого за завтрак:	660	13,58	11,82	99,49	558,6	

Обед

Суп "Крестьянский" с крупой и куриным мясом 200/25	225	4,89	6,17	12,71	121,31	№54-10с
Рыба тушеная в томате с овощами 75/75	150	13,87	7,85	6,53	150	Могильный 2017год№229
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	№54-11г
Свежие овощи(огурец)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	В.Р.Кучма 2016 год №37
Кисель из сока фруктового	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Могильный 2017 год №358
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	875	28,63	20,2	121,92	783,71	
Итого за 13 день	1535	42,21	32,02	221,41	1342,31	

ДЕНЬ 14

Завтрак

Оладьи со сгущенным молоком 150/20	170	7,57	8,4	39,51	253,09	Могильный 2017год №401
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017год №382
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Печенье	40	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Шоколад	15	1,4	2,1	41	182	
Итого за завтрак:	565	18,18	18,48	157,56	853,29	

Обед

Суп картофельный с клецками	200	1,8	2,62	11	74,68	№54-6с
-----------------------------	-----	-----	------	----	-------	--------

Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	№54-12м
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	Могильный 2010год №14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	Могильный 2017год №349
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	750	35,58	15,23	114,49	737,94	

Итого за 14 день	1315	53,76	33,71	272,05	1591,23	
------------------	------	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 15

Завтрак

Суп молочный макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,32	№54-19к
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2017год №381
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Вафли	60	4,08	36,24	77,64	646,8	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	650	13,22	41,7	149,64	1019,62	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем 200/5	205	1,44	4,98	6,15	79,18	Могильный 2017год №88
Гуляш из мяса птицы	100	18,91	20,82	2,68	273,86	В.Р.Кучма 2016 год №311
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№54-1г
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2017год №20
Напиток из плодов шиповника	200	0,15	0,013	24,43	96	Могильный 2017год №
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	805	31,82	37,763	105,89	898,92	

Итого за 15 день	1455	45,04	79,463	255,53	1918,54	
------------------	------	-------	--------	--------	---------	--

ДЕНЬ 16

Завтрак

Омлет натуральный 150/5	155	15,2	25,09	2,36	295,22	Могильный 2017год №210
Кисломолочный продукт	100	2,9	2,5	4,2	51	Могильный 2017 год №386
Чай с сахаром	200	0,2	0	9,98	58	Могильный 2017год №376
Батон пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	71,4	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	67,5	Могильный
Итого за завтрак:	675	24,25	29,41	65,62	638,32	

Обед

Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,8	№54-8с
Биточек из курицы	100	19,2	4,27	13,47	168,53	№54-23м
Рагу из овощей с кабачками	150	2,7	9,3	12,8	145,6	№54-24
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	Могильный 2017год №342
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	740	32,1	18,59	107,19	747,93	
Итого за 16 день	1415	56,35	48	172,81	1386,25	

ДЕНЬ 17

Завтрак

Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,92	129,92	№54-7с
Батон нарезной	50	3,85	1,5	24,9	131	Могильный
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	Могильный 2017 год №378
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	Могильный
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	№53-19з
Сок т/пак	200	1	0	23,4	212	пр/п
Зефир	50	0,4	0	39	182	пр/п
Итого за завтрак:	750	15,53	15,44	139,16	902,22	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	№54-7с
Птица тушеная в соусе 50/50	100	21,3	21,65	4,68	200	Могильный 2017год №292
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	№54-11г
Салат из свежих помидоров	60	0,54	0,9	2,46	21,6	Могильный 2017 год №23
Кисель из сока фруктового	200	0,43	0,12	38,62	157,6	Могильный 2017 год №358
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	800	33,38	30,94	121,97	809,4	
Итого за 17 день	1550	48,91	46,38	261,13	1711,62	

ДЕНЬ 18

Завтрак

Каша жидкая молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	Могильный 2017 год №181
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	Могильный 2017 год №382
Бутерброд с сыром 50/10/20	80	7,71	12,18	15,13	176,95	Могильный 2017 год №3
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Конфеты	45	3,11	16,07	23,58	247,5	пр/п
Итого за завтрак:	625	20,98	38,47	93,7	775,29	

Обед

Суп картофельный с крупой	200	1,41	1,74	12,62	66,09	Могильный 2017 год №101
Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	№54-25м
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	№54-1г
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	Могильный 2017год №20
Сок фруктовый	200	1	0	23,4	212	Могильный 2017год №389
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88	Могильный
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Могильный
Итого за обед:	800	27,83	19,39	113,05	854,37	
Итого за 18 день	1425	48,81	57,86	206,75	1629,66	
Итого средняя за 18дней	1437,78	50,01056	48,73	220,0044	1562,111	