

Школа **МАОУ СОШ № 8**

Меню для лагеря с дневным пребыванием детей

Возрастная категория **12-18 лет**

Согл. должность **директор**

фамилия **С.В. Егуснова**

дата **1** **3** **2025**

Нед еля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийнос ть	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	300	8,3	11,54	57,8	370,38	500
			закуска	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	803
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	417
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	60	9,2	11,6	24,2	242	800
			итого							
1	1	Обед	закуска	Огурцы свежие	620	24,34	28,04	100,98	764,68	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми	100	1,01	0,70	1,70	12,01	715
			2 блюдо	Омлет натуральный с маслом и сыром	250	9,56	7,3	22,3	188,6	100
			напиток	Компот из изюма	265	24,91	41,57	4,64	495,7	240
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
1	1	Итого за день:			895	43,89	50,97	94,2	1018,51	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему	1515	68,23	79,01	195,18	1783,19	
			гор.напиток	Компот из свежих фруктов	300	25,71	13,71	30,3	347,91	227
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	402
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			сладкое	Кондитерское изделие	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
					50	10,2	9,2	0,6	126	б/н

[illegible]

1	4		гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
		Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	610	39,68	39,22	105,205	954,47	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	100	5,4	14,2	7,2	93	707
			2 блюдо	Зразы "Верх-Исетские" + соус сметанный	250	2,39	2,39	17,61	126,82	103
			гарнир	Картофель в молоке	150	29,785	23,02	9,99	366,05	217/600
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3,6	7,38	29,16	199,8	302
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,9	0,05	20,6	89	412
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
	итого									
1	4	Итого за день:			920	46,275	47,74	105,24	989,27	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели мясные с соусом томатным	1530	85,955	86,96	210,445	1943,74	
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	150	12,76	19,74	15,54	293,09	206
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
				итого						
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий	610	27,48	32,12	112,94	873,69	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	100	0,66	0,00	1,83	10,33	716
			2 блюдо	Рулет с луком и яйцом	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
			гарнир	Капуста тушеная свежая	100	12,8	10,6	10,3	190	207
			напиток	Компот из сухофруктов	180	3,42	11,16	9,54	241,2	303
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	7,62	1,2	33,24	180	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н

			итого								
1	5	Итого за день:			930	29,91	28,22	110,07	941,71		
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	1540	57,39	60,34	223,01	1815,4		
			гор.напиток	Чай с сахаром	300	10,5	12,8	49,15	354,2	502	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,2	0	15	58	400	
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
					70	9,2	11,6	24,2	242	800	
			итого								
2	1	Обед	сладкое	Кондитерское изделие	610	23,22	25	107,55	762,83		
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н	
			2 блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	260	2,85	7,3	14,62	136,3	105	
			гарнир	Рис с овощами	140	16,72	9,75	11,50	200,00	208	
			напиток	Компот из изюма	180	5,46	8,34	54,888	317,52	304	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,01	0	24,2	93	401	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого								
2	1	Итого за день:			905	42,62	35,07	147,108	1089,42		
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Дружба" с соусом молочным	1515	65,84	60,07	254,658	1852,25		
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	18,13	22,47	3,62	289,61	209	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	3,7	5,9	24	166	305	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	3,78	25,77	25,77	149,32	405	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н	
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н	
			итого								
2	2	Обед	кисломол.	Кисломолочная пищевая продукция	610	34,01	55,54	94,75	834,13		
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130	3,64	3,12	19,5	119,6	б/н	
				270	6,82	5,27	16,24	152,92	114		

			2 блюдо	Запеканка творожная	200	15,94	12,29	27,01	505,67	210
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
2	2		Итого за день:		880	35,04	22,224	134,53	1124,25	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Птица отварная	1490	69,05	77,764	229,28	1958,38	
			гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая	100	16,8	12,55	0,43	146,5	211
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	6,6	4,9	37,1	223	306
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,051	15,07	26,85	411
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			закуска	Огурцы свежие	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
					100	1,01	0,70	1,70	12,01	715
			итого							
2	3	Обед	закуска	Икра овощная	660	33,01	19,601	95,66	637,56	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	100	1,83	7,17	9,33	108,33	705
			2 блюдо	Суфле из мяса кур с рисом	250	6,81	8,19	18,98	112,5	108
			гарнир	Макаронные изделия отварные	100	14,12	21,89	1,14	293,4	204
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	35,8	142	406
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого							
2	3		Итого за день:		890	35,82	49,33	138,05	1124,53	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Творожный пудинг яблочный (запеченный)	1550	68,83	68,931	233,71	1762,09	
			гор.напиток	Чай с сахаром	260	12,84	21,55	56,52	517,1	212
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	56,85	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			напиток	Фрукт или сок порционно	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
					100	0,4	0	9,6	40	б/н

			итого		620	20,18	22,65	112,88	788,85	
2	4	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	100	2,17	4,50	10,33	86,67	701
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	280	2,1	5,2	15,4	140,6	113
			2 блюдо	Суфле из печени с рисом	150	35,7	11,25	7,2	279	222
			гарнир	Картофель в молоке	200	4	4,2	32,4	222	307
			напиток	Напиток из кураги	200	0,01	0	24,2	93	407
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого		970	48,18	25,85	110,21	935,87	
2	4	Итого за день:			1590	68,36	48,5	223,09	1724,72	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом молочным	130	17,73	25,29	18,32	373,45	213
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	180	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59	410
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,54	0,4	11,08	60,3	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			закуска	Помидор свежий	100	0,66	0,00	1,83	10,33	716
			итого		670	31,77	38,37	102,77	905,08	
2	5	Обед	закуска	Огурцы свежие	100	1,01	0,70	1,70	12,01	715
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с мясом птицы и сметаной	250	1,53	4,93	7,46	103,73	101
			2 блюдо	Фрикадельки мясные с соусом	120	12,33	10,14	8,94	176,73	214
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,7	9,36	51,12	279	301
			напиток	Компот из изюма	200	0,01	0	24,2	93	401
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	7,62	1,2	33,24	180	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого		950	34,52	26,93	145,86	953,07	
2	5	Итого за день:			1620	66,29	65,3	248,63	1858,15	

3	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша "Дружба"						
			гор.напиток	Чай с сахаром	260	7,38	10,66	41,06	290,52	501
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,27	0,059	15,26	59,49	411
			закуска	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			закуска	Яйцо вареное	70	9,2	11,6	24,2	242	800
					40	5,08	4,6	0,28	63	803
			итого							
3	1	Обед	напиток	Салат из моркови с яблоками	610	25,25	27,519	100	763,61	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	100	0,83	3,50	8,33	66,67	702
			2 блюдо	Суфле Рыбка с рисом	250	2,8	5,8	13,9	120	109
			гарнир	Пюре картофельное	100	15,83	10,67	15,22	221,67	215
			напиток	Напиток каркаде	180	3,7	5,9	24	166	305
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,1	0	24,2	93	409
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	1	Итого за день:			910	31,66	27,27	127,01	896,54	
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов из курицы	1520	56,91	54,789	227,01	1660,15	
			напиток	Сок (порционно)	270	22,5	34,2	47,2	528,12	228
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	6,25	14,09	2,29	42	б/н
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0	15	58	400
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					20	1,66	0,3	9,6	54,3	б/н
			итого							
3	2	Обед	закуска	Помидор свежий	730	35,69	49,39	96,25	803,02	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	0,66	0,00	1,83	10,33	716
			2 блюдо	Бигус (капуста тушеная с мясом)	270	6,82	5,27	16,24	152,92	114
			напиток	Компот из сухофруктов	300	4,27	13,95	11,92	301,5	223
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
					60	7,62	1,2	33,24	180	б/н

			хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	4,98	0,9	28,8	162,9	б/н
			итого							
3	2	Итого за день:			990	24,57	21,34	114,24	893,7	
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Зразы "Верх-Исетские"+Соус сметанный	1720	60,26	70,73	210,49	1696,72	
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	29,785	23,02	9,99	366,05	217/600
			гор.напиток	Чай с сахаром	180	8,7	9,36	51,12	279	301
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,051	15,07	58	411
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	610	47,085	33,831	117,54	932,25	
					100	2,17	4,50	10,33	86,67	701
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты со сметаной и мясом цыплят	270	1,65	4,84	11,13	118,89	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с мясом куры	240	22,38	25,44	25,89	423,37	203
			напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,24	0,144	30,42	116,86	403
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	3	Итого за день:			890	34,84	36,324	119,13	974,99	
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Школьная" с соусом томатным	1500	81,925	70,155	236,67	1907,24	
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	20,7	12,07	14,24	247,62	218
			гор.напиток	Компот из сухофруктов	180	3,7	5,9	24	166	305
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,22	0,02	22,21	86,05	402
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н

3	4	Обед	итого		610	33,02	19,39	101,81	728,87	
			сладкое	Кондитерское изделие	45	9,18	8,28	0,54	113,4	б/н
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	1,87	4,64	13,75	125,53	104
			2 блюдо	Гуляш	115	19,98	9,34	5,75	189,75	219
			гарнир	Гороховое пюре	220	6,42	10,7	65,1	243,46	312
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	69	408
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	4	Итого за день:			910	46,05	34,46	143,7	970,34	
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета "Детская" из мяса кур с соусом молочным	130	20,7	12,07	14,24	247,62	226
			гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	200	6,12	10,98	41,04	293,4	300
			гор.напиток	Кисель витаминизированный из концентрата	200	0,181	0,181	28,4	111,39	416
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	610	35,401	24,631	125,04	881,61	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	5,4	14,2	7,2	93	707
			2 блюдо	Колбаски по-домашнему	250	5,85	4,52	13,92	121,85	107
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	100	15,71	19,47	3,12	251	220
			напиток	Кофейный напиток на молоке	180	6,6	4,9	37,1	223	306
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	2,8	2,2	14,8	87	414
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	5,08	0,8	22,16	120,6	б/н
					40	3,32	0,6	19,2	108,6	б/н
			итого							
3	5	Итого за день:			910	44,76	46,69	117,5	1005,05	
					1520	80,161	71,321	242,54	1886,66	