

Согласовано:
Директор

«__» _____ 2024-2025гг.

Утверждаю:
Директор
МАУ «Комбинат школьного питания»
И.А. Семёнов
«__» _____ 2024-2025гг.



Примерное
5-дневное меню
для обеспечения питания
при организации отдыха и
оздоровления детей в лагере
с дневным пребыванием
(возрастная группа 12 лет и старше)

МАУ КШП 12 лет и старше. Осенне-зимний период. 24-25.г.

Отд./корп

ЛТО

День

1.0 понедел.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	310,00	12,00	10,00	57,00
	гор.блюдо	250	Колбаса отварная	100,00	242,00	10,00	5,00	5,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	кисломол	15	Сыр порцион.	10,00	69,00	0,00	0,00	17,00
Завтрак 2	фрукты	674	Яблоки печеные	100,00	161,00	0,00	0,00	30,00
				630,00	906,00			
Обед	закуска	61	Салат из моркови с ябл.и курагой	100,00	80,00	2,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	139	Суп картофельный с горохом	250,00	168,00	5,00	7,00	24,00
	гор.блюдо	293	Птица жареная	100,00	213,00	11,00	7,00	14,00
	гор.блюдо	203	Макаронны отварные	200,00	259,00	7,00	12,00	39,00
	напиток	377	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	887,00			
					1597,00			

Школа

МАУ КШПТ 12 лет и старше. Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корп

ЛТО

День

2.0 Вторн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол из ман.кр.	200,00	222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	20,00	154,00	0,00	17,00	24,00
	Хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	4,00	4,00	28,00
	бл.из яиц	209	Яйцо отварное	40,00	63,00	5,00	3,00	0,00
Завтрак2			Сок фруктовый	200,00	84,00	0,00	0,00	22,00
				690,00	774,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	132,00	2,00	4,00	33,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	100,00	259,00	16,00	23,00	8,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	200,00	219,00	5,30	6,70	26,60
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,60	0,00	31,40
	Хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,40	0,40	12,60
	Хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	12,60
				900,00	960,00			
					1734,00			

МАУ КШП 12 лет и старше, Осенне-зимний период 24-25г.г.

Отд./корп

ЛТО

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен.кр.	250,00	295,00	20,00	13,00	41,00
	кисло-мол.	14	Масло сливочное порцион.	20,00	154,00	2,00	8,00	0,10
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	фр.свежие		Фрукты свежие	150,00	90,00	0,00	0,00	9,00
Завтрак 2				650,00	663,00			
Обед	завулка	45	Салат из б\к капусты	100,00	136,00	2,00	10,00	10,00
	гор.блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250,00	133,00	5,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	278	Тфтели с соусом томатным	100\50	330,00	26,00	25,00	35,00
	гарнир	305	Рис припущенный	200,00	298,00	3,00	7,00	10,00
	напиток	648	Кисель витаминизированный	180,00	88,00	0,00	0,00	35,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	13,00
			Кондитерское изделие	30,00	62,00			6,00
				960,00	1813,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше Осенне-зимний период 24-25.г.г.

Отд./корт

ЛТО

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со с.мол.	250\40	605,00	10,00	9,00	1,00
	кисломол.	14	Масло сливочное порцион.	10,00	77,00	0,00	16,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	24,00
	фр.свежие							
Завтрак 2				560,00	884,00			
Обед	закуска	52	Салат из свеклы отварной	100,00	104,00	5,00	5,00	12,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с картоф.	250,00	112,00	3,00	1,00	26,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	100,00	224,00	13,00	11,00	16,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	180,00	227,00	4,00	10,00	4,00
	напиток	376	Чай с сахаром	180,00	60,00	2,00	2,00	31,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
		2	Повидло	10,00	47,00			
			870,00	877,00			6,00	
					1761,00			