

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 7-12 лет)**

МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25 г. г.

Отд./корп

ЛТО

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	200,00	8,00	9,00	36,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отв.	90,00	190,00	7,00	6,00	17,00
	кисломол.	15	Сыр порцион.	10,00	69,00	2,00	2,00	3,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	106,00	2,00	0,00	12,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак 2		674	Яблочки печеные	50,00	81,00	0,00	0,00	20,00
				550,00	706,00			
Обед	закуска	61	Салат из морк.с ябл и курагом	60,00	46,00	1,00	2,00	5,00
	гор.блюдо	139	Суп картоф. с горохом	200,00	134,00	5,00	6,00	19,00
	гор.блюдо	293	Грица жареная	90,00	183,00	12,00	9,00	15,00
	гарнир	203	Макаронны отварные	150,00	207,00	5,00	9,00	29,00
	напиток	377	Чай с сахаром и 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	1,00	0,00	8,00
			750,00	737,00				
					1443,00			

МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25г.

Отд./корп ЛТО

День

2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	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.	10,00		77,00	0,00	8,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	бл.из яиц	209	Яйцо отварное	40,00		63,00	5,00	3,00	0,00
Завтрак 2	напиток	383	Какао	200,00		187,00	5,00	2,00	31,00
			Сок фруктовый	200,00		84,00		0,00	22,00
				680,00		697,00			
Обед	закуска	67	Винегрет овощной	60,00		74,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		108,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	90,00		229,00	15,00	12,00	13,00
	гарнир	312	Пюре картофельное	150,00		164,00	4,00	5,00	20,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00		124,00	0,00	0,00	39,00
				Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00
			Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				750,00		802,00			
						1499,00			



Школа

МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25 г.г.

Отд./корп ЛТО

День

3. среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен. кр.	200,00	224,00	16,00	10,00	33,00
	кислоломол.	14	Масло сливочное порц.	20,00	154,00	0,00	8,00	0,00
	напиток	376	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00		14,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	106,00	2,00		12,00
	фрукты		Яблоко	100,00	44,00	0,00		11,00
Завтрак 2				570,00	588,00			
Обед	закуска	45	Салат из <i>б/к капуста</i> .	60,00	82,00	1,00	5,00	6,00
	гор. блюдо	103	Суп картофельный с макар.	200,00	106,00	4,00	2,00	12,00
	гор. блюдо	278	Тертели с соусом томатным	90\50	297,00	14,00	15,00	14,00
	гарнир	305	Рис припущенный	150,00	224,00	4,00	5,00	25,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	648	Кисель витаминизированный	180,00	70,00	1,00	0,00	35,00
		Кондитерское изд-ие	30,00	61,00	1,00	0,00	6,00	
			810,00	943,00				
				1491,00				

Школа

МАУ-КШП 7-12 лет. Осенне-зимний период 2024-25г.г.

Отд./корп ЛТО

День

4.четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушеный	150,00		186,00	4,00	10,00	19,00
	кисломол.	268	Котлета рубленая мясная	90,00		183,00	13,00	8,00	16,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00		126,00	0,00	8,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		64,00	2,00	0,00	12,00
			2	Повидло	20,00		58,00		
Завтрак 2				510,00		617,00			
Обед	закуска	49	Салат из моркови с изюмом	60,00		54,00	1,00	2,00	6,00
	гор.блюдо	82	Борщ из св. капусты с карт.	200,00		132,00	2,00	4,00	14,00
	гор.блюдо	385	Минтай запеченный	90,00		162,00	10,00	5,00	10,00
	гарнир	171	Каша гречневая рассыпч.	150,00		200,00	7,00	10,00	27,00
	напиток	377	Чай с лимоном	200,00		74,00	3,00	4,00	28,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				750,00		725,00			
						1342,00			



Школа

МАОУ-КШП 7-12 лет. Осенне- зимний период 2024-25г.г.

Отд./корп Л/ТО

День

5. пятница

Примем пищи	Раздел	№ реч.	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	223	200\40	20,00	524,00	15,00	11,00	17,00
	кислолом.	14	200,00	200,00	154,00	0,00	8,00	0,00
	напиток	388	60,00	60,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб.		10,00	60,00	128,00	2,00	0,00	12,00
Завтрак 2	Фр. свежие	2	530,00	530,00	47,00			
					952,00			
Обед	закуска	52	60,00	60,00	62,00	3,00	3,00	7,00
	гор. блюдо	88	200,00	200,00	89,00	4,00	6,00	14,00
	гарнир	312	150,00	150,00	189,00	4,00	8,00	12,00
	гор. блюдо	294	90\10	90,00	184\77	12,00	10,00	15,00
	напиток	376	180,00	180,00	63,00	0,00	0,00	37,00
	хлеб бел.		30,00	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		20,00	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
			740,00	740,00	767,00			
					1719,00			