

Согласовано:
Директор

«__» _____ 2024-2025гг.

Утверждаю:

Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов

«__» _____ 2024-2025гг.



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

Школа

МАН КШП 12 лет и старше. 24-25 г. летний период

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-12м	Плов с курицей	280,00	441,00	33,00	10,00	41,00
	кисло-мол.	54-19з	Масло сливочн. (порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
Завтрак 2				550,00	775,00			
Обед	закуска	54-23	Огурец в нарезке	100,00	15,00	2,00	5,00	12,00
	гор. блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. со смет.	250,00	145,00	3,00	5,00	13,00
	гор. блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыр(минтай)	100,00	176,00	17,00	11,00	42,00
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпч.	200,00	322,00	11,00	8,00	48,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
	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
				900,00	887,00			
					1662,00			

С. 29.05 по М.06

Школа

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

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сг.мол.	250\40	570,00	18,00	13,00	21,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн. (порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	64,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	кондит		Кондит.изд-ие	28,00	20,00			
Завтрак 2				578,00	780,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	13,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с картоф.	250,00	200,00	3,00	8,00	18,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл из птицы с масл	100,00	204\66	13,00	10,00	16,00
	гарнир	171	Каша рассыпч.перловая	180,00	182,00	4,00	7,00	25,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00	88,00	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
				860,00	966,00			
					1746,00			

Школа

МАУ КШПТ12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	208,00	13,00	10,00	17,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00	88,00	0,00	0,00	22,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	1,00	20,00
	кондит		Кондит.изд-ие	15,00	20,00			
Завтрак2				565,00	731,00			
Обед	закуска	64-23	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	168,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	100,00	203,00	11,00	10,00	16,00
	гарнир	54-1г	Макаронны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	44,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00	159,00	3,00	3,00	29,00
	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
				900,00	924,00			
					1655,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25г.г.летний период

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	250,00	343,00	8,00	10,00	33,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	кисломол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	кондит.		Сок в индивид.упаковке	200,00	84,00			
Завтрак2				730,00	762,00			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	100,00	75,00	3,00	0,00	15,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл.из птицы с масл.	100\10	204\66	13,00	11,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	180,00	269,00	4,00	6,00	24,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
	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
				890,00	1016,00			
					1778,00			

Школа

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

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г.	Картофельное пюре	200,00	187,00	4,00	7,00	27,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90,00	183,00	14,00	18,00	15,00
	кисломол.	54-193	Масло слив.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	12,00
				550,00	726,00			
Обед	закуска	61	Салат из морк. с яблоком и курагой	100,00	77,00	2,00	3,00	9,00
	гор.блюдо	54-24с	Суп картофельный с макарон.	250,00	151,00	6,00	3,00	19,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100,00	308\80	16,00	17,00	16,00
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	200,00	155,00	4,00	7,00	20,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	8,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,40	0,40	12,00
				900,00	998,00			
					1724,00			

Школа

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

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250,00	390,00	5,00	9,00	34,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыром(минтай)	100,00	196,00	17,00	11,00	42,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	69,00	0,00	0,00	20,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	20,00	10,00			
Завтрак2				620,00	729,00			
Обед	закуска	54-3з	Помидор в нарезке	100,00	22,00	2,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. со смет.	250,00	158,00	3,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	220,00	13,00	10,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	200,00	319,00	5,00	7,00	33,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	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
				900,00	921,00			
					1650,00			

с 05.06 - 14.06

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г. летний лагерь

Отд./корп

День

10.0 шт.

Прием пищи	Раздел	№ рел.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	250,00	425,00	20,00	28,00	9,00
	кисломол	54-193	Масло слив.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	1,00	0,00	12,00
	фрукты		Фрукты св.	100,00	58,00			
Завтрак2				630,00	778,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	88	Щи из св капусты с картофелем	250,00	200,00	5,00	6,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса (фарш)	100,00	203,00	16,00	14,00	17,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180,00	296,00	6,00	11,00	35,00
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	180,00	88,00	1,00	0,00	34,00
	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
				860,00	1013,00			
					1791,00			

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

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	12,00	48,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отварная	100,00	211,00	8,00	7,00	19,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн.порцион.	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак 2	кисломол.		Йогурт	50,00	20,00			
				600,00	733,00			
Обед	закуска	61	Салат из моркови с ябл.и курагой	100,00	80,00	2,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	133,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	220,00	12,00	10,00	16,00
	гор.блюдо	54-7г	Рис припущенный	200,00	299,00	3,00	7,00	33,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	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	1022,00			
					1755,00			

Школа

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

Отд./корп

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.	250,00	222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн. (порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	бл.из яиц	209	Яйцо вареное	40,00	63,00	5,00	3,00	0,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00	159,00	3,00	3,00	29,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
Завтрак2	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	20,00			
				590,00	699,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	100,00	274,00	16,00	13,00	14,00
	гарнир	54-113	Картофельное пюре	200,00	187,00	4,00	7,00	27,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповн	200,00	99,00	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
				880,00	959,00			
					1658,00			

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

Отд./корп

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	340,00	10,00	13,00	41,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн. (порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	кисломол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	20,00	72,00	4,00	6,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак2	фрукты		Фрукты св.	100,00	88,00	0,00	0,00	30,00
				630,00	729,00			
Обед	закуска	54-33	Помидор в нарезке	100,00	22,00	2,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250,00	145,00	5,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100\50	310,00	26,00	25,00	35,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	329,00	7,00	7,00	39,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	180,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				930,00	1033,00			
					1762,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор. блюдо	293	Птица запечен.	100,00	208,00	13,00	10,00	17,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00	88,00	0,00	0,00	22,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	1,00	20,00
	кондит		Кондит.изд-ие	15,00	20,00			
Завтрак2				565,00	731,00			
Обед	закуска	64-23	Огурец в нарезке	100,00	15,00	0,00	0,00	3,00
	гор. блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	168,00	9,00	4,00	19,00
	гор. блюдо	268	Котлета рубленая мясная	100,00	203,00	11,00	10,00	16,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	44,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00	159,00	3,00	3,00	29,00
	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
				900,00	924,00			
					1655,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	250,00	343,00	8,00	10,00	33,00
	кисломол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	40,00			
				560,00	714,00			
Завтрак2								
Обед	закуска	54-43	Помидоры в нарезке	100,00	22,00	2,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл.из птицы с масл.	100\10	204\66	13,00	11,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	180,00	269,00	4,00	6,00	24,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
	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
				890,00	963,00			
					1677,00			