

Согласовано:

ИП Истомина У.А.

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с.Пушкино

В.В.Яков

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Летнего лагеря (горячие завтраки и обеды)

МБОУ СОШ с.Пушкино

Двухразовое питание на сумму 180 рублей

от 7 до 10 лет

Лето 2025г

Наименование блюда	Масса порции,г.	Пищевые вещества г.			Энергет. ценность,ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с сахаром	80/5	10,29	7,0	11,05	148,0	15-00
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,30	14,83	157,0	15-00
Чай с сахаром	180/14	0,53	0,0	9,87	41,60	3-50
		16,62	15,3	35,75	346,6	33-50
ОБЕД						
Салат из свеж помидоров	70	1,1	0,2	3,8	22,0	14-00
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	10-00
Птица запечённая с соусом	120/50	12,048	8,176	13,584	177,6	38-00
Макаронные изделия отварные	150	8,85	9,55	39,86	280,0	10-00
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	25-00
Фрукт	100	0,1	0,0	15,2	59	21-00
Сок натуральный	200	3,95	0,5	24,05	110,5	22-24
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
		34,318				146-50
ИТОГО						180-00
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом	105	2,11	0,6	39,4	275	25-00
Какао с молоком	200	2,5	1,50	29,75	219	19-00
Хлеб пшеничный	25	2,29	0,15	32	138,63	5-00
						49-00
ОБЕД						
Салат из свеж овощей	100	4,1	1,675	25,15	140	15-00
Суп картофельный с крупой и мясом птицы	200/30	2,364	6,384	11,496	112,8	18-00
Гуляш из мяса птицы	60/50	12,04	8,176	13,584	177,6	29-00
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,5	3,1	27,8	143	15-00
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,0	28-00
Фрукт	200	6,8	3,0	27,2	164,0	20-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-00
						131-00
ИТОГО						180-00
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с сахаром и слив. маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,783	15-00
Бутерброд с маслом	20/10	5,1	4,6	0,3	63,0	13-00
Чай с сахаром	180/15	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб пшеничный (в/с)	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
ОБЕД						36-50
Салат из свежих огурцов	70	1,55	0,09	14,41	61,05	21-00
Суп картофельный с бобовыми	200	2,364	6,384	11,196	112,8	18-00

Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	30-24
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	15-00
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	20-00
Фрукт	200	4,1	1,2	38,2	166,0	23-00
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	10-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						143-50
ИТОГО						180-00
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	125/10	1,233	10,12	7,467	126,67	16-00
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
Какао с молоком	200	4,384	3,984	27,904	169,2	15-00
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	10-00
						46-00
ОБЕД						
Салат из свежих помидор	100	4,1	1,675	25,15	140,0	20-00
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/30	8,9	5,7	28,4	193	22-00
Плов	125/30	16,3	9,3	5,7	173	31-74
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	21-00
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	23-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
Кисель	200	1,0	0,2	20,2	86,6	10-00
						134-00
ИТОГО						180-00
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с маслом	150/5	20,967	21,25	22,667	365,78	18-00
Чай с сахаром	200/15	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
						26-50
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	70	2,767	10,88	21,033	190,0	17-50
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	10-00
Котлета рублен из мяса птицы	60/30	25,32	9,573	41,067	356	40-00
Макаронные изделия отварные с соусом	150/50	8,85	9,55	39,86	280,00	16-00
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	25-00
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	10-00
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	28-74
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						153-50
ИТОГО						180-00
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с сахаром	100/10	2,5	3,1	27,8	143	16-00
Кофейный напиток с молоком	200	13,071	8,632	41,282	295,2	10-00
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
						31-00
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	70	2,767	10,88	21,033	190,0	22-24

Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,48	4,47	19,74	146	14-00
Биточки мясные с соусом	75/50	3,16	4,027	13,413	102,7	41-50
Рис отварной	120	3,678	3,01	17,63	112,3	24-00
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	23-00
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,0	18-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						149-00
ИТОГО						180-00
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с маслом	150/5	20,967	21,25	22,667	365,783	19-00
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
Кофейный напиток с молоком	200	13,071	8,632	41,282	295,2	13-00
						37-00
ОБЕД						
Салат из свежей помидор	70	2,767	10,88	21,033	190,0	17-74
Суп с крупой, мясом птицы и сметаной	200/30/5	2,364	6,384	11,196	112,8	20-00
Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	35-00
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	15-00
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	21-00
Компот из свежих фруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	10-00
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	18-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						143-00
ИТОГО						180-00
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	70/5	10,29	7,0	11,05	148,0	20-88
Бутерброд с сыром	20/20	5,8	8,30	14,83	157,0	8-20
Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,53	0,0	9,87	41,60	3-50
		16,62	15,3	35,75	346,6	32-58
ОБЕД						
Салат из свеж помидоров	70	1,1	0,2	3,8	22,0	12-42
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	8-92
Птица запечённая с соусом	120/50	12,048	8,176	13,584	177,6	46-51
Макаронные изделия отварные	150	8,85	9,55	39,86	280,0	8-95
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	22-00
Фрукт	100	0,1	0,0	15,2	59	23-74
Сок натуральный	200	3,95	0,5	24,05	110,5	18-62
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
		34,318				147-42
ИТОГО						180-00
9 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	125	1,233	10,12	7,467	126,67	16-26
Какао с молоком	200	2,5	1,50	29,75	219	9-90
Бутерброд с колбасой вареной	40/50	10,5	16,73	1,12	169,2	15-44
						41-60
ОБЕД						

Салат из свеж помидор	70	2,767	10,88	21,033	190	17-64
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/30	8,9	5,7	28,4	193,0	29-59
Плов	125/30	16,3	9,3	5,7	173	28-59
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,0	28-06
Фрукт	200	6,8	3,0	27,2	164,0	28-26
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						138-40
ИТОГО						180-00
10 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с сахаром и слив. маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,783	12-90
Бутерброд со слив. маслом	20/10	5,1	4,6	0,3	63,0	8-00
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	3,95	0,5	24,05	110,5	3-25
Хлеб пшеничный (в/с)	20	2,29	0,15	32	138,63	3-70
						27-85
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	70	1,55	0,09	14,41	61,05	21-59
Суп картофельный с бобовыми	200	2,364	6,384	11,196	112,8	8-77
Гуляш из мяса птицы	60/50	12,048	8,176	13,584	177,6	39-30
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,5	3,1	27,8	143	6-43
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	20-00
Фрукт	200	4,1	1,2	38,2	166,0	23-87
Кисло-молочный напиток	200	0,1	-	15,2	59	25-93
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						152-15
ИТОГО						180-00