

Согласовано

Директор



Н.С. Каширская

Начальник лагеря

М. Панова

Панова М.А.

Меню

**Примерное
двухнедельное
для питания
воспитанников
лагеря
труда и отдыха
при
МБОУ СОШ №2
п. Добринка
Липецкой области**

лето, 2025



Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества г.			Энергет. ценность, ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Угле- воды		
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	70/5	10,29	7,0	11,05	148,0	20-88
Бутерброды 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
2 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

3 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
ОБЕД						27-85
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
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом	105	2,11	0,6	39,4	275	19-20
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	3-70
Какао с молоком	200	2,5	1,5	29,75	219	9-90
						32-80
ОБЕД						
Салат из свежих овощей	100	4,1	1,675	25,15	140,0	20-46
Суп с крупой мясом птицы и сметаной	200/50/5	2,364	6,384	11,196	112,8	26-62
Рыба жареная	75	4,384	3,984	27,904	169,2	47-30
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246,0	9-60
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
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	8-70
						147-20
ИТОГО						180-00
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Колбасные изделия (отварные)	50	4,32	6,493	29,347	185,83	8-25
Яйцо отварное	40	1,233	10,12	7,468	126,67	10-00
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	3-70
						25-45
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	70	2,767	10,88	21,033	190,0	15-61
Суп картофельный с крупой и	200/50	6,1	6,4	21,3	149,0	31-13

рыбой						
Котлета рубл. из мяса птицы с соусом	75/50	25,32	9,573	41,067	356,0	40-90
Макароны изделия отварные	100	2,5	3,1	27,8	143	8-95
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	17-00
Кисель	200	1,3	0	23,73	96,0	10-00
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	24-70
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						109-93

ИТОГО **180-00**

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136	11-00
Кофейный напиток с молоком	200	13,071	8,632	41,282	295,2	10-15
Запеканка из творога со сгущ. молоком	70/5	10,29	7,0	11,05	148,0	25-88
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	3-70
						50-73

ОБЕД

Салат из свежих помидоров	70	2,767	10,88	21,033	190,0	22-50
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,48	4,47	19,74	146	13-38
Биточки мясные с соусом	75/50	3,16	4,027	13,413	102,7	41-50
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,5	3,1	27,8	143	6-52
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	22-65
Сок натуральный	200	6,1	22,1	19,9	119,0	16-46
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						129-27

ИТОГО **180-00**

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

Бутерброд с колбасой вареной	40/50	10,5	16,73	1,12	197,05	15-48
Каша молочная с сахаром и слив. маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,783	13-80
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	3-70
Чай с сахаром	200	3,95	0,5	24,05	110,5	3-00
						35-98

ОБЕД

Салат из свежей капусты	70	2,767	10,88	21,033	190,0	10-61
Суп с крупой, мясом птицы и сметаной	200/50/5	2,364	6,384	11,196	112,8	25-59
Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	41-30
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	13-95
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	17-00
Компот из свежих фруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	10-70
Фрукт	150	0,1	-	15,2	69,0	18-61
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26

						144-02
ИТОГО						180-00
Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества г.			Энергет. ценность, ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Угле- воды		
1	2	3	4	5	6	7
8 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со сгущ. молоком	70/5	10,29	7,0	11,05	148,0	20-88
Бутерброды 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