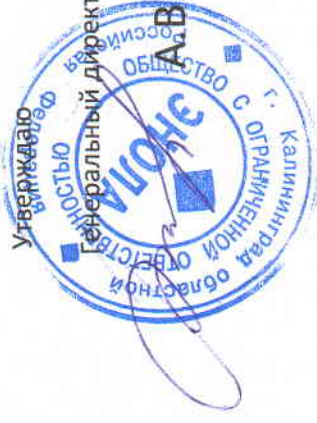


Согласовано

Директор МАОУ Лицей № 49



О.В. Милорадова



А.В. Таева

Примерное меню в лагере с дневным пребыванием

МАОУ Лицей № 49

2025 г.

	Наименование блюд	Энергетическая ценность	выход гр.	Б	Ж	У
1 день	Завтрак					
	Каша молочная рисовая с маслом	236,0	1/200/10	14,7	9,7	28,5
	Бутерброд с сыром	159,0	1/50	2,8	9,5	14,9
	Чай с сахаром С-вит	60,0	1/200	0,3	-	15,2
	Яблоко	80,0	1/100	0,6		17,2
	Итого:	535,0	1/560	20,9	19,2	75,8
	Обед					
	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	138,0	1/250	6,0	3,1 *	21,0
	Поджарка мясная	240,0	1/90/15	20,4	23,4	4,5
	Каша гречневая	279,0	1/150	8,7	7,8	42,6
	Огурец свежий порционно	7,0	1/50	0,4	0,1	1,3
	Компот из смеси ягод	182,0	1/200	0,6	-	46,0
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	976,0	1/805	40,7	34,9	140,2
2 день	Завтрак					
	Кнели куриные	158,0	1/90	12,6	4,5	16,0
	Макаронь отварные	220,0	1/150	5,2	6,2	35,2
	Какао с молоком	190,0	1/200	4,9	5,0	32,5
	Кондитерское изделие	123,0	1/30/	8,3	7,0	15,2
	Фрукт по сезону	124,0	1/100	1,1		14,2
	Итого:	815,0	1/575	32,1	22,7	113,1
	Обед					
	Щи из свежей капусты с мясом	147,0	1/250/20	5,4	6,4	10,3
	Тефтеля в соусе	257,0	1/90/50	12,5	14,0	8,9
	Картофельное пюре	163,0	1/150	3,2	6,8	21,9
	Помидор порционный	12,0	1/50	0,6	0,1	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	124,0	1/200	0,3	-	29,2
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	833,0	1/860	26,6	27,8	97,0
3 день	Завтрак					
	Омлет натуральный	239,0	1/120/5	15,0	16,7	12,9
	Огурец порционно	7,0	1/50	0,4	0,1	1,3
	Хлеб йодированный	65,0	1/30	2,4	0,4	12,6
	Молочный коктейль	156,0	1/200	6,2	3,6	19,0
	Булочка Десертная	190,8	1/100	5,8	10,0	35,1
	Итого:	657,8	1/505	29,8	30,8	80,9
	Обед					
	Суп картофельный с рыбой	155,0	1/250/20	6,0	5,2	14,8
	Плов с мясом	324,0	1/200	17,2	11,8	37,8
	Салат из свежей капусты	88,0	1/60	1,4	5,1	8,9
	Напиток из шиповника	126,0	1/200	1,2	-	31,6
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	823,0	1/780	30,4	22,6	117,9
4 день	Завтрак					
	Запеканка творожная со сгущ.мол.	371,0	1/120/30	16,3	18,3	25,7
	Кисель из ягод	111,6	1/200	0,3	-	24,4
	Фрукт	80,0	1/150	0,3		8,6
	Итого:	562,6	1/500	16,9	18,3	58,7

	Обед					
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	185,0	1/250/20	9,3	6,2	22,3
	Курица припущенная	188,0	1/100	19,2	12,1	0,7
	Каша гречневая рассыпчатая	279,0	1/150	8,7	7,8	42,6
	Салат из овощей	105,0	1/60	2,8	8,6	3,8
	Компот из свежих яблок	108,0	1/200	1,4	-	24,4
	Хлеб	130,0	2/30	4,6	0,5	24,8
	Итого:	995,0	1/840	46,0	35,2	118,6
5 день	Завтрак					
	Оладьи с повидлом	560,0	1/200/30	14,6	14,0	72,0
	Имунеле	52,8	1/100	5,5	3,5	4,1
	Фрукт по сезону	60,0	1/200	0,6		17,2
	Итого	672,8	1/530	20,7	17,5	93,3
	ОБЕД					
	Борщ со св. капустой с курицей и сметаной	145,0	1/250/20/15	5,4	7,8	13,4
	Котлета рыбная	220,0	1/100	18,4	10,6	12,1
	Рис отварной рассыпчатый	219,0	1/150	3,6	6,0	36,8
	Огурец порционный	6,0	1/50	0,4	0,1	0,8
	Сок	108,0	1/200	1,4	-	24,4
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,4	24,8
	Итого:	828,0	1/835	33,8	24,9	112,3
6 день	Завтрак					
	Помидор порционно	7,0	1/40	0,3		20,0
	Шницель из свинины и курицы	199,0	1/80	14,0	10,6	13,6
	Макароны отварные	220,0	1/150	5,5	4,3	35,2
	Чай с сахаром	60,0	1/200	1,6	1,2	12,0
	Хлеб пшеничный	75,0	1/30	3,2	0,2	20,8
	ИТОГО:	561,0	1/500	24,6	16,3	104,6
	Обед					
	Салат из квашеной капусты	56,0	1/60	0,9	8,0	3,6
	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	138,0	1/250	6,0	3,1	21,0
	Плов с птицей	351,0	1/200	19,6	13,5	38,6
	Сок	108,0	1/200	1,0		20,2
	Хлеб	130,0	2/25	2,4	0,4	16,8
	Итого	783,0	1/760	29,9	25,0	100,3
7 день	2 неделя Завтрак					
	Каша мол. геркулесовая с маслом	230,0	1/200/10	9,0	13,4	30,4
	Печенье	164,0	1/100	6,7	10,6	28,8
	Кофейный напиток с молоком	152,0	1/200	2,5	1,6	28,7
	Итого:	546,0	1/510	18,2	25,6	87,9
	Обед					
	Суп из овощей со сметаной на курином бульоне	141,0	1/250/20	2,2	7,8	13,4
	Биточек мясной	261,0	1/100	15,9	14,4	16,0
	Макароны отварные	220,0	1/150	5,2	6,2	25,2
	Салат витаминный	55,5	1/60	1,4	5,1	9,6
	Компот из вишни	182,0	1/200	0,6	-	42,0
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	989,5	1/830	29,9	34,0	131,0

8 день	Завтрак					
	Сырники со сгущенным молоком	430,0	1/150/20	14,0	11,4	46,6
	Коктейль молочный	156,0	1/200	6,2	6,6	19,0
	Фрукт по сезону	60,0	1/150	0,6		17,2
	Итого:	646,0	1/520	20,8	18,0	82,8
	Обед					
	Рассольник ленинградский с курицей	164,0	1/250/20	4,1	7,5	20,4
	Суфле из печени	203,0	1/90	17,4	12,3	5,2
	Картофельное пюре	279,0	1/150	8,7	7,8	42,6
	Помидор порционно.	12,0	1/50	0,6	0,1	1,9
	Компот из смеси сухофруктов	124,0	1/200	0,3	-	29,2
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	903,0	1/810	35,7	28,2	24,1
9 день	Завтрак					
	Макароны отварные с сыром	220,0	1/180	10,2	6,2	25,2
	Хлеб йодированный	65,0	1/30	2,4	0,4	12,6
	Какао с молоком	190,0	1/200	4,9	5,0	32,5
	Сушка	130,0	1/30	3,0	11,7	20,5
	Яблоко	80,0	1/100	1,1		16,8
	Итого:	685,0	1/540	21,6	23,3	107,6
	Обед					
	Борщ со св. капустой с курицей	145,0	1/250/20	5,4	7,8	13,4
	Голубец ленивый в соусе	125,0	1/100/50	18,6	16,7	6,6
	Картофель припущенный	163,0	1/150	3,2	6,8	21,9
	Огурец порционно	7,0	1/50	0,4	0,1	1,3
	Компот из свежих яблок	108,0	1/200	1,4	-	24,4
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Фрукт	80,0	1/100	0,6	-	17,2
	Итого:	758,0	1/970	34,2	31,9	109,6
10 день	Завтрак					
	Картофельная запеканка с мясом, сметаной	430,0	1/150/20	20,4	16,4	46,6
	Чай с сахаром С-виаминизация	60,0	1/200	0,3	-	15,2
	Фрукт	80,0	1/150	1,1	-	17,2
	Итого:	570,0	1/520	21,8	16,4	79,0
	Обед					
	Суп картофельный с горохом и курицей	185,0	1/250/20	9,3	6,2	22,3
	Гуляш	196,0	1/70/30	18,4	19,6	12,1
	Рис отварной рассыпчатый	219,0	1/150	3,6	6,0	36,8
	Огурец порционный	6,0	1/50	0,4	0,1	0,8
	Компот из ягод	182,0	1/200	0,6	-	46,0
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	918,0	1/820	36,9	32,4	142,8
11 день	Завтрак					
	Омлет натуральный	239,0	1/150	15,0	16,7	22,9
	Бутерброд с маслом и твердым сыром	181,0	1/50	6,7	12,5	20,5
	Кофейный напиток с молоком	152,0	1/200	2,5	1,6	28,7
	Фрукт по сезону	60,0	1/100	0,8	0,2	7,5
	Итого:	632,0	1/500	25,0	31,0	79,6

		ОБЕД				
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	121.0	1/250/30	2.0	2.4	14.8
	Жаркое по -домашнему	383.0	1/200	13,6	29.5	16.6
	Огурец соленый порционно	12.0	1/50	0.6	0.1	1.9
	Компот из сухофруктов	126.0	1/200	1.2	-	31.6
	Хлеб	130,0	2/25	4,6	0,5	24,8
	Итого:	772.0	1/780	22.2	32,8	89.7
12 день		Завтрак				
	Салат из свежих помидоров и перцем	84.0	1/150	1.3	6.2	44.2
	Яйцо отварное	52.0	1/40	5.1	4.6	0.3
	Чай с молоком	68.0	1/200	1.6	1.3	12.5
	Хлеб йодированный	75.0	1/30	2.4	0.3	15.6
	Фрукт по сезону	40.0	1/100	0.8	0.2	7.5
	Итого		1/520	11.2	12.6	80..1
		Обед				
	Огурец порционно	7.0	1/40	0.4	0.1	0.8
	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	145.0	1/250/20	3.4	6.1	8.9
	Курица духовая	188.0	1/100	19.2	12.1	0.7
	Каша гречневая рассыпчатая	279.0	1/150	8.7	7.8	42.0
	Сок	108.0	1/200	1.4		24.4
	Хлеб	100.0	2/25	4.6	0.4	24.8
	Итого	827.0	1/810	37.7	26.5	101.6

Бухгалтер ООО «Энола»



/Дразгелене Е.Н./