

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12 лет и старше В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ
С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ 2025г

Утверждаю: Директор ООО "ШБС № 11"
Т.И. Зубрицкая



*1 день (29 мая Четверг);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
		15/10/15	4,91	9,90	19,89	210,77
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	200/5	11,02	10,02	31,98	234,31
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	3,64	3,34	22,82	134,78
642/1994	Какао с молоком	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Фрукт свежий		23,52	23,76	106,32	734,33
	Итого за прием					
Обед						
		40	0,31	0,04	0,98	38,04
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему	200	0,18	0,00	20,98	84,62
тгк 263	Компот из ягод	45	2,97	0,30	21,00	100,77
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Хлеб ржаной		32,50	32,95	134,94	984,00
	Итого за прием		56,02	56,71	241,26	1718,33
	Итого за день					

*2 день (30 мая Пятница);

*2 день (30 мая Пятница),						
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
		15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	200	21,88	23,84	54,20	501,82
431/1994	Макаронник с мясом	200	2,92	3,16	14,40	95,20
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Фрукт свежий		31,33	35,04	115,06	889,23
	Итого за прием					
Обед						
		30	0,23	0,03	0,74	4,69
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	120	14,23	13,08	10,84	241,79
43/2003	Суфле "Рыбка"	180	3,72	4,39	24,44	159,10
472/1994	Картофельное пюре	200	0,18	0,00	20,98	84,62
ттк 263	Компот из ягод	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной		28,66	29,97	123,00	861,66
	Итого за прием		59,99	65,01	238,06	1750,89
	Итого за день					

*3 день (2 июня Понедельник); *11 день (16 июня Понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
		15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,18	2,88	0,18	39,24
	Яйцо вареное	200/10	9,88	9,51	35,69	257,82
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200	3,14	3,21	14,39	96,37
ттк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Хлеб пшеничный витаминизированный	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Фрукт свежий		23,06	23,70	98,39	695,31
	Итого за прием					
Обед						
		40	0,31	0,04	0,98	6,25
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250/20	9,27	10,61	28,83	189,52
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	100	10,60	12,40	12,90	216,00
25/8	Биточек из мяса с отрубями	180	7,20	6,72	38,16	257,48
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	200	0,72	0,00	21,09	88,19
289/ттк	Компот из кураги и изюма	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Хлеб ржаной		32,06	30,33	125,98	882,64
	Итого за прием		55,12	54,03	224,37	1577,95
	Итого за день					

*4 день (3 июня, Вторник); *12 день (17 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
		200/10	11,02	7,02	35,68	234,91
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Хлеб ржаной		26,97	23,74	94,93	681,87
	Итого за прием					
Обед						
		45	0,35	0,04	1,10	7,02
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	10	1,71	0,17	10,75	53,74
40/2	Гренки (сухарики)	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200	1,02	0,06	19,76	87,60
638/1994	Компот из кураги	50	3,30	0,33	23,33	111,96
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Хлеб ржаной		32,11	30,27	135,20	930,01
	Итого за прием		59,08	54,01	230,13	1611,89
	Итого за день					

*5 день (4 июня Среда); *13 день (18 июня Среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
		15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
284/1994	Омлет натуральный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
420/тгк	Чай лимонный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	44	6,50	6,70	55,20	111,76
	Кондитерское изделие		25,67	29,45	100,04	576,68
	Итого за прием					
Обед						
		25	0,19	0,03	0,61	3,90
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250	3,75	8,12	36,37	191,25
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	75/50	15,33	13,09	6,20	291,00
тгк 452	Фрикасе из филе куры	180	4,31	7,80	38,75	181,84
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Напиток витаминизированный (Витошка)	20	1,32	0,13	9,33	44,78
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной		27,57	29,47	119,37	848,72
	Итого за прием		53,24	58,92	219,41	1425,39
	Итого за день					

*6 день (6 июня Четверг); *14 день (19 июня Четверг)

*6 день (6 июня Четверг); *14 день (19 июня Четверг)		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
№	Наименование блюда		всего	всего		
Завтрак						
		15/10/15	4,91	9,90	19,89	210,77
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	125	3,80	6,50	13,80	120,30
	Йогурт	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Напиток витаминизированный (Витопшка)	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной	120	0,32	0,00	9,28	38,94
-	Фрукт свежий		22,23	24,22	94,43	688,47
	Итого за прием					
Обед						
		20	0,16	0,02	0,49	3,12
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
40/2	Гренки (сухарики)	100	19,33	19,03	7,11	211,75
401/1994	Гуляш из мяса свинины	180	4,23	9,36	38,10	248,20
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	200	0,10	0,00	17,10	69,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	25	1,65	0,17	11,66	55,98
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной		34,40	33,12	155,95	825,84
	Итого за прием		56,63	57,34	250,38	1514,31
	Итого за день					

*7 день (5 июня Пятница); 15 день (20 июня Пятница)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник"	200	2,92	3,16	14,40	95,20
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	120	0,32	0,00	9,28	38,94
	Итого за прием		22,43	23,25	92,41	661,48
Обед						
ттк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	20	0,16	0,02	0,49	3,12
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	75/270	20,53	21,53	46,83	499,97
705/2004	Напиток витаминизированный из шиповника	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,68
	Итого за прием		29,76	30,11	124,13	867,80
	Итого за день		52,19	53,36	216,54	1529,28

*8 день (9 июня Понедельник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,91	9,90	19,89	210,77
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом томатным	80/50	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,17	11,66	55,98
		20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной	150	0,40	0,00	11,60	48,68
-	Фрукт свежий		21,09	28,48	131,79	766,90
	Итого за прием					
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	30	0,23	0,03	0,73	4,68
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10	7,00	12,03	45,32	265,60
тгк 605	Печень по - строгановски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,50
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
		30	2,40	1,04	14,11	78,74
-	Батон с отрубями	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной		34,78	40,60	158,62	880,41
	Итого за прием		55,87	69,08	290,41	1647,31
	Итого за день					

*9 день (10 июня Вторник)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	6,57	7,18	35,86	234,00
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
		200	0,08	0,02	9,80	37,80
628/1994	Чай с сахаром	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,32	0,24	6,68	38,68
-	Хлеб ржаной		20,87	23,67	84,77	628,03
	Итого за прием					
Обед						
тتك 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	30,00	0,23	0,03	0,74	4,68
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/15	6,80	5,80	13,90	182,50
		100/50	13,51	18,53	34,44	280,12
тتك 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	180	3,72	4,39	24,44	159,10
472/1994	Картофельное пюре	200	0,72	0,00	21,09	88,19
289/тتك	Компот из кураги и изюма	35	2,80	1,21	16,46	91,86
-	Батон с отрубями	35	2,31	0,42	11,69	67,69
-	Хлеб ржаной		30,09	30,38	122,76	874,14
	Итого за прием		50,96	54,05	207,53	1502,17
	Итого за день					

*10 день (11 июня Среда)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
		200	13,50	14,72	2,95	199,56
284/1994	Омлет натуральный	200/5	11,02	7,02	55,68	300,91
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200	0,12	0,03	10,04	40,01
420/тгк	Чай лимонный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб ржаной	125	0,33	0,00	9,67	40,57
	Фрукт свежий		28,60	22,26	100,70	696,58
	Итого за прием					
Обед						
		60	0,47	0,06	1,47	9,37
тгк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	200	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	200	0,10	0,00	17,10	69,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	35	2,80	1,21	16,46	91,86
-	Батон с отрубями	30	1,98	0,36	10,02	58,02
-	Хлеб ржаной		32,05	34,27	133,91	961,80
	Итого за прием		60,65	56,53	234,61	1658,37
	Итого за день					