

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

"14" апреля 2026 г.

"14" апреля 2026г.

Основное (организованное) двенадцатидневное меню для пришкольных лагерей общеобразовательных учреждений

Сезон: летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	11,45	10,35	26,31	244
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка Веснушка	773*	50	3,91	3,10	29,46	164
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:		505	20,05	22,69	92,65	656
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушеная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	30,70	37,31	109,97	894
всего			50,75	60	202,62	1550
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	200/5	12,19	12,50	31,60	288
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Булочка Домашняя	769*	50	3,72	6,60	30,45	196
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		505	19,97	19,56	101,57	662
обед						
Салат из капусты белокочанной с огурцами	52	60	0,80	4,25	3,98	57
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	200/5/5	2,54	5,41	6,26	89
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		780	22,28	34,81	102,51	806
всего			42,25	54,37	204,08	1468