

Согласовано:
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А. Елькина
 " " 2025 г.

Согласовано:
 Директор МАОУ-СОШ №25
 О.А. Добычина
 " " 2025 г.

**Основное меню городского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей
 на период весенних каникул с 24.03.2025г. по 28.03.2025г.**

МЕНЮ 1 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом	250/10	7,33	3,52	7,60	0,54	49,93	296,77
	сливочным	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
№686 (2004)	Чай с лимоном							
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			15,62	6,15	19,57	1,82	101,63	640,30
Обед								
№7(2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,92	0,00	9,93	7,37	4,86	111,03
№129/(1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№493(2004)	Филе цыплят тушенное в сметанном соусе	60/50	17,84	0,32	10,07	3,99	7,35	186,44
	№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08
ГТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед'			31,21	1,41	35,18	17,03	120,41	884,75
Итого за день			46,83	7,56	54,75	18,85	222,04	1525,06

МЕНЮ 2 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	4,51	2,63	11,43	0,74	13,14	173,65
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
ТТК	Чай ягодный (с брусникой)	200	1,39	0,00	1,23	0,02	27,21	110,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Яблоки	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			25,68	17,86	33,61	4,00	81,20	709,64
Обед								
№120(1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№476(1997)	Котлеты домашние с отрубями (говядина, кура)	100	16,39	0,15	7,62	2,71	11,35	178,15
№276 (1996)	Макаронные изделия отварные "Ассорти"	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			34,53	0,43	19,31	6,75	123,10	786,05
Итого за день			60,21	18,29	52,92	10,75	204,30	1495,68

МЕНЮ 3 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев о-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	10/25	4,46	2,58	3,34	0,74	13,06	100,39
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	250/5	10,48	3,43	9,00	2,02	50,94	324,79
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			17,92	6,01	12,79	3,21	97,14	568,49
Обед								
№20(2004)	Салат из свежих огурцов и помидоров с льняным маслом	100	0,86	0,00	9,93	7,48	3,97	107,29
139/3 (1996г.)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
№401 (1996)	Гуляш из говядины	50/50	15,63	15,01	12,15	4,80	4,01	187,31
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			31,54	15,04	33,26	18,50	125,11	914,77
Итого за день			49,46	21,05	46,05	21,71	222,25	1483,26

МЕНЮ 4 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297 (1994)	Сырники (запеканка) из творога со сгущенным молоком	60/10	11,50	10,88	7,82	1,53	15,39	177,85
№257 (1996)	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/5	7,17	2,82	7,02	0,57	38,39	240,01
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Завтрак'			23,04	13,70	15,48	2,74	96,09	604,15
Обед								
№8(2001)	Салат из капусты по-домашнему	100	1,58	0,00	5,00	5,00	10,13	88,99
<small>ПОЗРГП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№430(1996)	Запеканка картофельная с мясом (говядина, свинина)	243/5	19,95	0,02	23,32	9,84	45,82	469,43
№588(1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
Итого за 'Обед'			27,98	0,27	37,74	20,49	114,12	888,73
Итого за день			51,02	13,97	53,22	23,23	210,21	1492,88

МЕНЮ 5 день

Код блюда	Наименование блюда	Выход , г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/5	7,13	2,79	7,45	1,03	44,27	270,82
ТТК	Блины классические со сгущенным молоком	100/20	10,04	1,41	14,40	4,90	10,88	211,32
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			20,21	4,20	22,31	6,39	88,63	627,99
Обед								
№19(2001)	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	4,76	3,87	10,93	7,02	9,28	151,25
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№63(2003)	Фрикадельки из курицы с отрубями, маслом сливочным	100/5	17,30	0,70	10,67	0,21	11,56	204,20
ПОЗРП Роспотребнадзора по Свердловской области 2018 год	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
ТТК	Напиток "Здоровье" (с брусникой)	200	1,41	0,00	1,32	0,05	32,86	132,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			41,70	4,60	37,01	15,18	132,10	984,69
Итого за день			61,91	8,80	59,32	21,57	220,73	1612,67