

СОГЛАСОВАНО:

МБОУ "Гимназия

№11 г. Елец

(наименование общеобразовательного
учреждения)

Калинина Ольга Викторовна

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г.



УТВЕРЖДАЮ:

(наименование учреждения)



(Ф.И.О. руководителя учреждения)

" " 20__ г.

МЕНЮ

**18 ДНЕВНОЕ 2-х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
на 2025 гг.**

г.Елец

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1.20	3.10	21.00	118.00
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	2.32	6.20	24.49	168.95
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
694	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			8.22	13.60	72.99	434.95

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
40	Салат витаминный	100	1.20	3.30	11.70	82.00
139	Суп картофельный с горохом	250	7.60	5.70	22.30	167.00
499	Котлета из цыпленка	60	9.66	9.06	9.06	157.20
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
699	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			29.86	32.07	143.81	981.70
Всего:			38.08	45.67	216.80	1416.65

2 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	172.05
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			8.35	13.43	45.44	346.02

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Помидор свежий	50	0.30	0.00	1.90	7.00
148	Суп лапша домашняя	250	2.80	5.80	13.90	120.00
437	Гуляш	40/60	13.90	6.50	4.00	132.00
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
634	Компот из ягод	200	0.40	0.00	32.80	130.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			33.10	24.86	119.95	823.00
Всего:			41.45	38.29	165.39	1169.02

3 день

Завтрак

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1.20	3.10	21.00	118.00
315	Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком	100/10	5.40	10.60	32.10	247.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			6.80	13.70	68.10	423.00

обед

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0.40	0.05	1.40	7.50
134	Суп крестьянский с крупой	250	2.60	5.30	14.30	116.00
439	Печень, тушенная в соусе	40/40	20.56	11.60	3.60	203.20
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			33.36	31.56	112.90	873.20
Всего:			40.16	45.26	181.00	1296.20

Завтрак

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с маслом сливочным	10/18	1.36	8.82	9.31	124.40
340	Омлет натуральный	70/3	7.00	11.69	1.33	139.30
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			8.66	20.51	25.84	323.70

обед

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте(помидор, огурец)	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
132	Рассольник Ленинградский	250	3.26	6.00	20.46	151.00
374	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	9.54	4.86	5.04	103.50
511	Рис отварной	150	3.60	6.15	38.55	228.00
699	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			24.04	21.86	116.40	745.20
Всего:			32.70	42.37	142.24	1068.90

5 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5.20	7.50	7.30	164.60
304	Каша молочная Боярская со сливочным маслом	150/5	2.48	6.20	37.04	218.55
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			7.88	13.70	59.34	441.15

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.40	5.10	8.90	88.00
139	Суп картофельный с фасолью	250	6.20	5.60	22.30	167.00
451	Котлета рубленая мясная	60	9.54	8.64	9.60	156.60
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
634	Компот из ягод	200	0.40	0.00	32.80	130.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			28.84	33.35	149.15	1021.10
Всего:			36.72	47.05	208.49	1462.25

6 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
220	Омлет натуральный с овощами и маслом сливочным	70/3	1.89	9.31	2.24	121.10
685	Чай с повидлом	200/20	0.30	0.00	21.30	82.00
Итого:			6.62	16.38	30.42	319.07

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)	100	1.50	4.10	4.20	61.00
138	Суп картофельный с рисом	250	1.80	5.20	16.50	122.00
505	Кнели из кур	60	13.68	7.98	4.02	142.80
298	Каша перловая рассыпчатая с овощам	100	3.30	7.90	20.70	171.00
699	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			27.38	29.94	95.37	747.80
Всего:			34.00	46.32	125.79	1066.87

7 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5.20	7.50	7.30	164.60
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	19.80	172.50
694	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			9.60	15.30	42.10	395.10

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0.40	0.05	1.40	7.50
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.26	5.80	10.36	104.00
433	Мясо тушёное	40/40	12.24	4.72	3.12	105.60
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			26.80	24.58	121.83	820.60
Всего:			36.40	39.88	163.93	1215.70

8 день

Завтрак

№ сбор/пеп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
305	Каша "Янтарная"	150/5	2.48	6.20	37.04	218.55
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			7.11	13.27	58.92	392.52

обед

№ сбор/пеп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте(помидор, огурец)	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
139	Суп картофельный с горохом	250/1	7.60	5.70	22.30	167.00
462	Тефтели в соусе	60/30	11.07	13.07	11.22	209.40
297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.70	7.80	42.60	279.00
705	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	23.60	94.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			35.59	31.70	126.87	916.10
Всего:			42.70	44.97	185.79	1308.62

9 день

Завтрак

№ сбор/всп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1.20	3.10	21.00	118.00
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	150/5	4.49	7.13	26.64	186.00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			5.99	10.23	62.84	364.00

обед

№ сбор/всп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Помидор свежий	50	0.30	0.00	1.90	7.00
110	Борщ из свежей капусты	250	2.26	6.70	13.46	122.00
498	Котлета из птицы	60	9.66	9.06	9.06	157.20
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			21.52	30.37	113.02	810.70
Всего:			27.51	40.60	175.86	1174.70

10 день

завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
362	Пудинг из творога со сметаной	70/10	10.72	8.72	16.56	189.60
694	Какао с молоком сгущённым	200	4.70	5.00	31.80	187.00
Итого:			19.85	20.79	55.24	492.57

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	1.85	5.13	8.26	87.00
148	Суп - лапша домашняя	250	2.80	5.80	13.90	120.00
443	Плов	40/150	14.06	14.06	25.84	292.60
638	Компот из изюма	200	0.40	0.00	27.40	106.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			26.11	29.75	100.15	760.60
Всего:			45.96	50.54	155.39	1253.17

11 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
337	Яйцо отварное	1 шт	5.10	4.60	0.30	63.00
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	172.05
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			9.02	10.96	38.86	293.05

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.40	4.10	3.30	57.00
111	Борщ Сибирский	250	4.16	5.80	16.36	134.00
488	Цыплята, тушеные в соусе с овощам	60/30	5.85	5.31	8.46	107.10
297	Каша рассыпчатая перловая с овощам	150	4.95	11.85	31.05	256.50
699	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			22.51	34.92	124.67	909.60
Всего:			31.53	45.88	163.53	1202.65

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом					
302	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	18/5/10	1.20	3.10	21.00	118.00
685	Чай с сахаром	150/5	2.32	6.20	24.49	168.95
Итого:		200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
			3.72	9.30	60.49	344.95

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
37	Салат из сырых овощей (капуста б/к, морковь, помидоры св., огурцы св.)					
139	Суп картофельный с горохом	100	1.50	4.10	4.20	61.00
383	Рыба запеченая	250	7.60	5.70	22.30	167.00
520	Картофельное пюре	60	10.50	3.75	2.31	125.60
701	Напиток яблочный	150	3.15	6.75	21.90	163.50
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
		20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			29.85	25.06	101.86	774.10
Всего:			33.57	34.36	162.35	1119.05

13 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5.20	7.50	7.30	164.60
220	Омлет натуральный с овощами и маслом сливочным	70/3	1.89	9.31	2.24	121.10
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			7.29	16.81	24.54	343.70

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Помидор свежий	50	0.30	0.00	1.90	7.00
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	120.00
431	Печень по-строгановски	40/40	10.88	10.88	3.12	156.00
511	Рис отварной	150	3.60	6.15	38.55	228.00
705	Напиток из шиповника	200	1.20	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			24.93	27.39	136.27	894.00
Всего:			32.22	44.20	160.81	1237.70

14 день

завтрак

№ сбор/мен	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
305	Каша "Янтарная"	150/5	2.48	6.20	37.04	218.55
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			7.11	13.27	58.92	392.52

обед

№ сбор/мен	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с огурцом	100	1.85	5.13	8.26	87.00
138	Суп картофельный с рисом	250	1.80	5.20	16.50	122.00
451	Котлета рубленая мясная	60	9.54	8.64	9.60	156.60
298	Каша рассыпчатая перловая с овощам	150	4.95	11.85	31.05	256.50
634	Компот из ягод	200	0.40	0.00	32.80	130.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			25.54	35.58	122.96	907.10
Всего:			32.65	48.85	181.88	1299.62

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	18/5/10	1.20	3.10	21.00	118.00
302	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/5	4.20	7.80	19.80	172.50
685	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			5.70	10.90	56.00	350.50

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Огурец свежий	50	0.40	0.05	1.40	7.50
124	Щи из свежей капусты	250	2.26	5.80	10.36	104.00
436	Жаркое по - домашнему	150	13.35	7.35	16.20	187.50
639	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.00	31.40	124.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			22.66	21.06	99.66	682.00
Всего:			28.36	31.96	155.66	1032.50

Завтрак

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
1	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5.20	7.50	7.30	164.60
315	Запеканка рисовая с творогом и сметаной	100/10	5.40	10.60	32.10	247.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			10.80	18.10	54.40	469.60

обед

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
43	Салат из свежей капусты с морковью	100	1.40	5.10	8.90	88.00
139	Суп картофельный с горохом	250	7.60	5.70	22.30	167.00
433	Мясо тушёное	40/40	12.24	4.72	3.12	105.60
332	Макароны отварные	150	5.25	6.15	35.25	220.50
699	Напиток апельсиновый	200	0.10	0.00	25.20	96.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Кондитерское изделие промышленного производства	20	4.50	4.30	12.50	90.00
Итого:			33.59	26.43	119.52	832.10
Всего:			44.39	44.53	173.92	1301.70

17 день

Завтрак

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
3	Бутерброд с сыром	15/18	4.43	7.07	6.88	115.97
302	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	150/5	4.49	7.13	26.64	186.00
685	Чай с сахаром	200/15	0.20	0.00	15.00	58.00
Итого:			8.92	14.20	33.52	301.97

обед

№ сбор/реп	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1.40	4.10	3.30	57.00
132	Рассольник Ленинградский	250	3.26	6.00	20.46	151.00
394	Тефтели рыбные	60	7.44	5.16	7.68	110.40
520	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
648	Кисель ягодный витаминизированный	200	0.40	0.00	30.60	118.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			21.70	29.87	124.24	858.90
Всего:			30.62	44.07	157.76	1160.87

18 день

Завтрак

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
2	Бутерброд со сгущенным вареным молоком	10/18	5.20	7.50	7.30	164.60
302	Каша молочная манная с маслом сливочным	150/5	3.72	6.36	23.56	172.05
	Кондитерское изделие промышленного производства	1 шт.	4.50	4.30	12.50	90.00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.30	0.00	15.20	60.00
Итого:			13.72	18.16	58.56	486.65

обед

№ сбор/печ	Наименование блюд	Выход(г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Ккал
	Овощи свежие в ассортименте(помидор, огурец)	30/30	0.54	0.09	2.40	11.70
148	Суп - лапша домашняя	250	2.80	5.80	13.90	120.00
492	Плов	40/150	14.06	14.06	25.84	292.60
701	Напиток яблочный	200	0.10	0.00	26.40	102.00
	Хлеб ржано-пшеничный	32.5	2.50	0.46	12.25	65.00
	Мучное кондитерское изделие собственного производства	50	3.55	7.40	28.05	194.00
Итого:			23.55	27.81	108.84	785.30
Всего:			37.27	45.97	167.40	1271.95