

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

Согласовано: Директор

Л.В. Нечаева

Примерное меню весеннего лагеря для детей 7 - 18 лет в 2025 г



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
Неделя 1 день 1						
<u>Завтрак</u>						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	6,36	11,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сл.	200/5	10,28	7,59	36,74	240,22
ттк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			19,16	20,40	81,94	576,56
<u>Обед</u>						
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,93	20,78	164,06
401/1994	Гуляш из мяса	100	10,89	11,57	17,74	231,17
ттк 462	Булгур с овощами	180	6,36	6,57	38,87	220,73
ттк 289	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,03	21,09	88,19
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Манник	100	4,50	4,70	20,30	116,00
Итого за 'Обед '			32	30	139	934
Итого			50,82	50,37	220,82	1510,68
Неделя 1 день 2						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
1/2004	Бутерброд с сыром	25/20	4,23	1,99	7,02	35,36
50/2003	Котлета мясная Детская	100	10,60	12,00	10,40	237,00
469/1994	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,57	39,86	220,73
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	50	4,00	1,74	23,50	131,26
Итого за 'Завтрак '			25,27	22,32	90,58	662,15
<u>Обед</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	6,60	10,15	29,58	189,96
309/1994	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	14,53	16,35	16,18	297,00
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	5,39	24,11	159,09
ттк 263	Компот из ягод	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			31,38	33,46	118,83	901,05
Итого			56,65	55,78	209,41	1563,20
Неделя 1 день 3						
		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
<u>Завтрак</u>						
ттк 245	Овощная подгарнировка	50	0,52	0,10	1,87	12,70
492/2004	Плов из филе кури с куркумой	250	15,82	19,06	49,70	398,62
705/2004	Напиток из шиповника	200	0,00	0,00	13,10	56,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб крестьянский витаминный	30	1,98	0,19	14,02	67,17
-	Фрукт	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за 'Завтрак '			20,72	20,22	102,04	648,80

		<u>Обед</u>				
гк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
129/1994	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	3,10	6,60	19,24	124,38
гтк 466	Чиполлетти из мяса	100	10,89	11,57	9,74	221,17
276/94	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,36	6,56	39,86	214,12
гтк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			26	27,60	115,14	796,07
Итого			46,68	47,82	217,18	1444,87
Неделя 1 день 4		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
257/94	Каша пшенная молочная с маслом сл.	200/5	7,86	7,18	36,02	232,18
297/1994	Запеканка из творога с молоком сгущ.	80/20	5,44	10,45	15,36	221,80
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за 'Завтрак '			17,03	18,82	81,28	606
		<u>Обед</u>				
гтк 245	Овощная подгарнировка	20	0,21	0,04	0,75	5,08
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	3,35	4,30	16,20	230,00
гтк 510	Мясо птицы по - строгановски	100	13,75	6,39	7,74	177,70
гтк 358	Рис "Золотистый" (с куркумой)	180	4,17	8,16	36,90	218,21
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,69
Итого за 'Обед '			27,80	20,42	109,80	880,91
Итого			44,83	39,24	191,08	1486,67
Неделя 1 день 5		выход	Б	Ж	У	ЭЦ
		<u>Завтрак</u>				
2/2004	Бутерброд с маслом	25/15	1,10	2,24	6,80	94,76
гтк 467	Азу из мяса по - домашнему	100	10,60	12,40	12,90	216,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,89	6,37	34,51	208,10
гтк 420	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
Итого за 'Завтрак '			21,71	21,91	76,00	624,50
		<u>Обед</u>				
139/1994	Суп картофельный с макаронными изд.	250	7,59	8,95	19,31	163,27
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным с томатом	250/50	14,70	17,89	46,99	390,01
гтк 270	Компот "Здоровье" из яблок с ягодами	200	0,15	0,08	26,52	110,92
-	Батон с отрубями	25	2,00	0,87	11,75	65,63
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Пирог "Тигренок"	50	3,37	3,52	15,22	87,00
Итого за 'Обед '			29,46	31,61	128,14	865,18
Итого			51,17	53,52	204	1489,68
Итого за 5 дней			250,15	246,73	1042,63	7495,10
Итого за один день			25,02	24,67	104,26	749,51