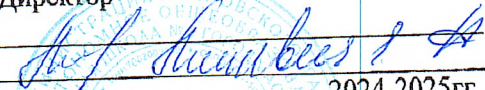


Согласовано:

Директор

  
«          »            2024-2025гг.

Утверждаю:

Директор

МАУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов

2024-2025гг.

«          »            2024-2025гг.  
»                        
Документов

Примерное  
10-дневное меню  
для обеспечения питанием  
при организации отдыха и  
оздоровления детей в летний период  
(возрастная группа 12 лет и старше)



МАН КШП 12 лет и старше. 24-25.г. летний период

ОТД./корп

День

1.0 понед.

| Прием пищи | Раздел     | № рецеп. | Блюдо                            | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|----------|----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 54-4г    | Каша гречневая рассыпчатая       | 200,00   | 312,00       | 11,00 | 12,00 | 48,00    |
|            | гор.блюдо  | 252      | Колбаса отварная                 | 100,00   | 211,00       | 8,00  | 7,00  | 19,00    |
|            | кисломол.  | 54-19з   | Масло сливочн. порцион.          | 10,00    | 66,00        | 0,00  | 7,00  | 0,00     |
|            | хлеб       |          | Хлеб пшеничный                   | 40,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 13,00    |
|            | напиток    | 686      | Чай с лимоном                    | 200,00   | 60,00        | 0,00  | 0,00  | 12,00    |
| Завтрак 2  | кисломол.  |          | Йогурт                           | 50,00    | 20,00        |       |       |          |
|            |            |          |                                  | 600,00   | 733,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 61       | Салат из моркови с ябл.и курагой | 100,00   | 80,00        | 2,00  | 3,00  | 7,00     |
|            | гор.блюдо  | 54-25с   | Суп гороховый                    | 250,00   | 133,00       | 9,00  | 4,00  | 19,00    |
|            | гор.блюдо  | 293      | Птица запечен.                   | 100,00   | 220,00       | 12,00 | 10,00 | 16,00    |
|            | гор.блюдо  | 54-7г    | Рис припущенный                  | 200,00   | 299,00       | 3,00  | 7,00  | 33,00    |
|            | напиток    | 383      | Какао                            | 200,00   | 187,00       | 5,00  | 2,00  | 31,00    |
|            | хлеб бел.  |          | Хлеб пшеничный                   | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб черн. |          | Хлеб ржаной                      | 20,00    | 39,00        | 2,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |          |                                  | 900,00   | 1022,00      |       |       |          |
|            |            |          |                                  |          | 1755,00      |       |       |          |



Школа

МАН КШП 12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

2.0 вторн.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 173    | Каша вязкая мол.из ман.кр. | 250,00   | 222,00       | 5,00  | 8,00  | 31,00    |
|            | кисломол.  | 54-193 | Масло сливочн. (порциями)  | 20,00    | 132,00       | 0,00  | 14,00 | 0,00     |
|            | бл.из яиц  | 209    | Яйцо вареное               | 40,00    | 63,00        | 5,00  | 3,00  | 0,00     |
|            | напиток    | 379    | Кофейный напиток           | 200,00   | 159,00       | 3,00  | 3,00  | 29,00    |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный             | 50,00    | 103,00       | 2,00  | 0,00  | 13,00    |
| Завтрак2   | кондит.    |        | Кондит.изд-ие              | 30,00    | 20,00        |       |       |          |
|            |            |        |                            | 590,00   | 699,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 54-163 | Винегрет овощной           | 100,00   | 123,00       | 2,00  | 8,00  | 7,00     |
|            | гор.блюдо  | 96     | Рассольник ленинградский   | 250,00   | 173,00       | 4,00  | 5,00  | 20,00    |
|            | гор.блюдо  | 255    | Печень по-строгановски     | 100,00   | 274,00       | 16,00 | 13,00 | 14,00    |
|            | гарнир     | 54-113 | Картофельное пюре          | 200,00   | 187,00       | 4,00  | 7,00  | 27,00    |
|            | напиток    | 388    | Напиток из плодов шиповн   | 200,00   | 99,00        | 0,00  | 0,00  | 23,00    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный             | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                | 20,00    | 39,00        | 1,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |        |                            | 880,00   | 959,00       |       |       |          |
|            |            |        |                            |          | 1658,00      |       |       |          |



МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.1.1. летний период

Отд./корп

День

3.0 среда

| Прием пищи | Раздел     | № реч. | Блюдо                        | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 173    | Каша вязкая мол. из пшен.кр. | 250,00   | 340,00       | 10,00 | 13,00 | 41,00    |
|            | кисломол.  | 54-193 | Масло сливочн.(порциями)     | 10,00    | 66,00        | 0,00  | 7,00  | 0,00     |
|            | кисломол.  | 54-13  | Сыр п\т в нарезке            | 20,00    | 72,00        | 4,00  | 6,00  | 0,00     |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный               | 50,00    | 103,00       | 2,00  | 0,00  | 13,00    |
|            | напиток    | 685    | Чай с сахаром                | 200,00   | 60,00        | 0,00  | 0,00  | 12,00    |
| Завтрак2   | фрукты     |        | Фрукты св.                   | 100,00   | 88,00        | 0,00  | 0,00  | 30,00    |
|            |            |        |                              | 630,00   | 729,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 54-33  | Помидор в нарезке            | 100,00   | 22,00        | 2,00  | 0,00  | 3,00     |
|            | гор.блюдо  | 138    | Суп картофельный с крупой    | 250,00   | 145,00       | 5,00  | 3,00  | 15,00    |
|            | гор.блюдо  | 278    | Тефтели с соусом томатным    | 100\50   | 310,00       | 26,00 | 25,00 | 35,00    |
|            | гарнир     | 54-1г  | Макаронны отварные           | 200,00   | 329,00       | 7,00  | 7,00  | 39,00    |
|            | напиток    | 349    | Компот из смеси сухофр.      | 180,00   | 124,00       | 0,00  | 0,00  | 39,00    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный               | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 13,00    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                  | 20,00    | 39,00        | 1,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |        |                              | 930,00   | 1033,00      |       |       |          |
|            |            |        |                              |          | 1762,00      |       |       |          |



Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корм

День

6.0 понед.

| Прием пищи | Раздел     | № реч. | Блюдо                      | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|----------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая | 200,00   | 312,00       | 11,00 | 8,00  | 48,00    |
|            | гор.блюдо  | 293    | Птица запечен.             | 100,00   | 208,00       | 13,00 | 10,00 | 17,00    |
|            | напиток    |        | Сок фруктовый              | 200,00   | 83,00        | 0,00  | 0,00  | 22,00    |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный             | 50,00    | 103,00       | 2,00  | 1,00  | 20,00    |
|            | кондит     |        | Кондит.изд-ие              | 15,00    | 20,00        |       |       |          |
| Завтрак2   |            |        |                            | 565,00   | 731,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 64-2з  | Огурец в нарезке           | 100,00   | 15,00        | 0,00  | 0,00  | 3,00     |
|            | гор.блюдо  | 54-25с | Суп гороховый              | 250,00   | 168,00       | 9,00  | 4,00  | 19,00    |
|            | гор.блюдо  | 268    | Котлета рубленая мясная    | 100,00   | 203,00       | 11,00 | 10,00 | 16,00    |
|            | гарнир     | 54-1г  | Макароны отварные          | 200,00   | 276,00       | 7,00  | 7,00  | 44,00    |
|            | напиток    | 379    | Кофейный напиток           | 200,00   | 159,00       | 3,00  | 3,00  | 29,00    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный             | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                | 20,00    | 39,00        | 1,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |        |                            | 900,00   | 924,00       |       |       |          |
|            |            |        |                            |          | 1655,00      |       |       |          |



Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

7.0 вторн.

| Прием пищи | Раздел     | № рецеп. | Блюдо                          | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|----------|--------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор. блюдо | 173      | Каша вязкая мол. из пшен. кр.  | 250,00   | 343,00       | 8,00  | 10,00 | 33,00    |
|            | кисломол.  | 54-13    | Сыр п\т в нарезке              | 10,00    | 36,00        | 2,00  | 3,00  | 0,00     |
|            | кисломол.  | 54-193   | Масло сливочн. (порциями)      | 20,00    | 132,00       | 0,00  | 14,00 | 0,00     |
|            | напиток    | 685      | Чай с сахаром                  | 200,00   | 60,00        | 0,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб       |          | Хлеб пшеничный                 | 50,00    | 103,00       | 0,00  | 0,00  | 20,00    |
| Завтрак2   | кондит.    |          | Кондит. изд-ие                 | 30,00    | 40,00        |       |       |          |
|            |            |          |                                | 560,00   | 714,00       |       |       |          |
| Обед       |            |          |                                |          |              |       |       |          |
|            |            |          |                                |          |              |       |       |          |
|            | закуска    | 54-43    | Помидоры в нарезке             | 100,00   | 22,00        | 2,00  | 0,00  | 3,00     |
|            | гор. блюдо | 96       | Рассольник ленинградский       | 250,00   | 173,00       | 4,00  | 5,00  | 20,00    |
|            | гор. блюдо | 294      | Котлета рубл. из птицы с масл. | 100\10   | 204\66       | 13,00 | 11,00 | 17,00    |
|            | гарнир     | 54-7г    | Рис припущенный                | 180,00   | 269,00       | 4,00  | 6,00  | 24,00    |
|            | напиток    | 638      | Компот из кураги               | 200,00   | 126,00       | 0,00  | 0,00  | 32,00    |
|            | хлеб бел.  |          | Хлеб пшеничный                 | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб черн. |          | Хлеб ржаной                    | 20,00    | 39,00        | 2,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |          |                                | 890,00   | 963,00       |       |       |          |
|            |            |          |                                |          | 1677,00      |       |       |          |



Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г.г. летний период

Отд./корп

День

9.0 чт.

| Прием пищи | Раздел     | № р.с. | Блюдо                        | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая   | 250,00   | 390,00       | 5,00  | 9,00  | 34,00    |
|            | гор.блюдо  | 54-12г | Рыба запеч с сыром(минтай)   | 100,00   | 196,00       | 17,00 | 11,00 | 42,00    |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный               | 50,00    | 69,00        | 0,00  | 0,00  | 20,00    |
|            | напиток    | 686    | Чай с лимоном                | 200,00   | 64,00        | 0,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | кондит.    |        | Кондит.изд-ие                | 20,00    | 10,00        |       |       |          |
| Завтрак 2  |            |        |                              | 620,00   | 729,00       |       |       |          |
|            |            |        |                              |          |              |       |       |          |
|            |            |        |                              |          |              |       |       |          |
|            |            |        |                              |          |              |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 54-3з  | Помидор в нарезке            | 100,00   | 22,00        | 2,00  | 0,00  | 3,00     |
|            | гор.блюдо  | 54-2с  | Борщ с кап. и карт. со смет. | 250,00   | 158,00       | 3,00  | 5,00  | 13,00    |
|            | гор.блюдо  | 293    | Птица запечен.               | 100,00   | 220,00       | 13,00 | 10,00 | 17,00    |
|            | гарнир     | 54-7г  | Рис припущенный              | 200,00   | 319,00       | 5,00  | 7,00  | 33,00    |
|            | напиток    | 388    | Напиток из плодов шиповника  | 200,00   | 99,00        | 0,00  | 0,00  | 23,00    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный               | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 13,00    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                  | 20,00    | 39,00        | 2,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |        |                              | 900,00   | 921,00       |       |       |          |
|            |            |        |                              |          | 1650,00      |       |       |          |



МАУ КШП12 лет и старше. 24-25г.г. летний лагерь

Отд./корп

День

10.0 шт.

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                         | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы |
|------------|------------|--------|-------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо  | 54-30  | Омлет с морковью              | 250,00   | 425,00       | 20,00 | 28,00 | 9,00     |
|            | кисломол   | 54-193 | Масло слив.(порциями)         | 20,00    | 132,00       | 0,00  | 14,00 | 0,00     |
|            | хлеб       |        | Хлеб пшеничный                | 60,00    | 103,00       | 2,00  | 0,00  | 20,00    |
|            | напиток    | 685    | Чай с сахаром                 | 200,00   | 60,00        | 1,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | фрукты     |        | Фрукты св.                    | 100,00   | 58,00        |       |       |          |
| Завтрак2   |            |        |                               | 630,00   | 778,00       |       |       |          |
| Обед       | закуска    | 54-163 | Винегрет овощной              | 100,00   | 123,00       | 2,00  | 8,00  | 7,00     |
|            | гор.блюдо  | 88     | Щи из св.капусты с картофелем | 250,00   | 200,00       | 5,00  | 6,00  | 19,00    |
|            | гор.блюдо  | 268    | Котлета рубл.из мяса (фарш)   | 100,00   | 203,00       | 16,00 | 14,00 | 17,00    |
|            | гарнир     | 54-1г  | Макароньы отварные            | 180,00   | 296,00       | 6,00  | 11,00 | 35,00    |
|            | напиток    | 648    | Кисель витаминизиров.         | 180,00   | 88,00        | 1,00  | 0,00  | 34,00    |
|            | хлеб бел.  |        | Хлеб пшеничный                | 30,00    | 64,00        | 2,00  | 0,00  | 12,00    |
|            | хлеб черн. |        | Хлеб ржаной                   | 20,00    | 39,00        | 1,00  | 0,00  | 8,00     |
|            |            |        |                               | 860,00   | 1013,00      |       |       |          |
|            |            |        |                               |          | 1791,00      |       |       |          |