



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
при организации отдыха и
оздоровления детей в летний период
(возрастная группа 7-11 лет)

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25 г. летний период

Отд./корп

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	234,00	8,00	9,00	36,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отв.	90,00	190,00	7,00	6,00	17,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	3,00	0,00	20,00
	гор.напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак 2	кисломол.		Йогурт	50,00	20,00	0,00	0,00	0,00
				580,00	677,00			
Обед	закуска	61	Салат из морк.с ябл и курагой	60,00	46,00	1,00	2,00	5,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00	126,00	7,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	293	Птица запеченная	100,00	220,00	12,00	9,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00	240,00	4,00	5,00	35,00
	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	1,00	0,00	8,00
				750,00	922,00			
					1599,00			

МАУ-КШП 7-11лет. 2024-25г. летний период

Отд./корп

День

2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая мол из ман.кр	200,00		222,00	5,00	8,00	31,00
	кисло-мол	54-193	Масло сливочн. (порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	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
Завтрак 2	кондит.		Кондит. изд-ие	30,00		30,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	540,00		643,00			
	гор. блюдо	96	Рассольник лечинградский	60,00		74,00	1,00	5,00	4,00
	гор. блюдо	255	Печень по-строгановски	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	100,00		274,00	17,00	13,00	14,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповн	200,00		187,00	4,00	7,00	27,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
				20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
				810,00		875,00			
						1518,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г. учебный период

Отд./корп

День

3. среда

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен. жр.	200,00	275,00	8,00	10,00	33,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн. (порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	кисломол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	Напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100,00	64,00	0,00	0,00	20,00
				590,00	670,00			
Обед	закуска	54-33	Помидор в нарезке	60,00	13,00	1,00	0,00	2,00
	гор. блюдо	138	Суп картофельный с крупой	200,00	116,00	4,00	2,00	12,00
	гор. блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	90\50	297,00	14,00	15,00	14,00
	гарнир	54-11.	Макаронны отварные	200,00	329,00	7,00	12,00	39,00
	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
	Напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
				850,00	982,00			
					1652,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25 г. летний период

Отд./корп

День

б.понед.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		234,00	8,00	6,00	36,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	90,00		188,00	12,00	9,00	15,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00		88,00	0,00	0,00	22,00
	хлеб		Хлеб пшеничный \ ржаной	50,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	кондит		Кондит.изд-ие	15,00		20,00	0,00	0,00	10,00
Завтрак 2				505,00		633,00			
Обед	закуска	64-2з	Огурец в нарезке	60,00		9,00	0,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00		134,00	7,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная \масл	90 \10		183 \66	10,00	9,00	14,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	180,00		248,00	6,00	6,00	40,00
	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
				790,00		902,00			
						1535,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11лет. 2024-25г. летний период

Отд./корм

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пш.кр.	200,00		274,00	2,00		26,00
	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	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	кондит		Кондит.изд-ие	30,00		40,00	0,00	0,00	12,00
				520,00		645,00			
Обед									
	закуска	54-43	Помидоры в нарезке	60,00		13,00	1,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	294	Котл.рубл.из птицы с мдси	90\10		184\66	12,00	10,00	15,00
	гарнир	54-71	Рис припущенный	180,00		269,00	4,00	6,00	24,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00		146,00	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	1,00	0,00	8,00
				790,00		919,00			
						1564,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г. летний период

Отд./корп

День

9.четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00		312,00	4,00	7,00	27,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыром(минтай)	100,00		196,00	17,00	11,00	42,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	3,00	0,00	12,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00		64,00	0,00	0,00	12,00
	кондит.		Кондит.мд-ие	20,00		10,00			
Завтрак 2				570,00		685,00			
Обед	закуска	54-3з	Помидор в нарезке	60,00		13,00	1,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт.со смет	200,00		126,00	2,00	4,00	10,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00		220,00	13,00	10,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис пропаренный	200,00		319,00	4,00	7,00	27,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	1,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповн	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00
				810,00		890,00			
						1575,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25 г. летний период

Отд./корм

День

10. пятн.

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	220,00		340,00	16,00	22,00	7,00
	кисломол.	54-193	Масло слив. (порциями)	20,00		132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный (ржаной)	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	13,00
	фрукты		фрукты св.	100,00		58,00			
Завтрак 2				600,00		693,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	60,00		74,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	88	Щи из св.капусты с картоф.	200,00		160,00	4,00	5,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса(фарш)	90,00		183,00	14,00	13,00	15,00
	гарнир	54-1Г	Макароны отварные	150,00		247,00	5,00	9,00	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
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	200,00		98,00	1,00	0,00	38,00
				850,00		855,00			
						1558,00			