



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием в 2025 г.
Стоимость питания - 212,77 руб.

Возрастная группа :				Пришкольный лагерь (7-11 лет)		Лагерь труда и отдыха (от 12 лет и старше)	
День недел и	Даты	Прием пищи	Блюдо	Выход одного блюда, г.	Энергетиче ская ценность, ккал	Выход одного блюда, г.	Энергетиче ская ценность, ккал
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	26 мая, 09 июня, 23 июня	Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом сливочным, сосиска для детского питания отварная, 180/5/50	235	385	235	385
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88	222	88
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	30	74
			Итого	200	145	250	182
		Обед	Суп картофельный с горохом	200	145	250	182
			Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	100	229	100	229
			Каша гречневая вязкая с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/40	220	234	220	234
			Компот из кураги и чернослива	200	133	200	133
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	30	74
			Итого	210	44		
		Полдник/ Дополнение	Чай полусладкий, 200/10	100	312	100	312
			Пицца детская с сосисками				
			Итого	1547	1673	1387	1709
В Т О Р Н И К	27 мая, 10 июня, 24 июня	Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным, 180/5	185	264	185	264
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88	222	88
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	30	74
			Печенье Кремарио 2 шт.	24	100	24	100
		Обед	Суп картофельный Рисовое зернышко	200	99	250	123
			Гуляш из говядины, 50/50	100	213	100	213
			Макаронные изделия отварные	180	267	180	267
			Батончик Милки-вей, 1 шт	26	128	26	128
			Чай полусладкий, 200/10	210	44	210	44
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	35	80
		Полдник/ Дополнение	Чай полусладкий, 200/10	210	44		
			Рогалик с вареной сгущенкой	75	325	75	325
			Итого	1492	1681	1337	1706
С Р Е Д А	28 мая, 11 июня, 25 июня	Завтрак	Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Манник домашний с повидлом, 100/20	120	397	120	397
			Десерт фруктовый (яблоко)	150	78	150	78
		Обед	Суп куллама по-деревенски, с зеленью	202	102	252	128
			Филе запеченное с овощами (минтай)	100	265	100	265
			Рис отварной	180	283	180	283
			Чай с сахаром и лимоном 200/15/5	220	78	220	78
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	35	80
		Полдник/ Дополнение	Чай полусладкий, 200/10	210	44		
			Корж Молочный, 1 шт	65	330	65	330
			Итого	1492	1683	1337	1709
Ч Е Т В Е Р Г	29 мая, 12 июня, 26 июня	Завтрак	Бутерброд с сыром, 30/20	50	188	50	188
			Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, 180/5	185	305	185	305
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
		Обед	Суп картофельный Гречишное зернышко	200	104	250	130
			Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	100	212	100	212
			Макаронные изделия отварные	180	267	180	267
			Мороженое, 1 шт	70	148	70	148
			Чай полусладкий, 200/10	210	45	210	45
			Хлеб/Батон (порциями)	25	61	30	74
		Полдник/ Дополнение	Чай полусладкий, 200/10	210	44		
			Рогалик с курагой	75	274	75	274
			Итого	1520	1686	1365	1712

Возрастная группа :				Пришкольный лагерь (7-11 лет)		Лагерь труда и отдыха (от 12 лет и старше)	
День недел и	Даты	Прием пищи	Блюдо	Выход одного блюда, г.	Энергетиче ская ценность, ккал	Выход одного блюда, г.	Энерг.ценн ость, ккал
П Я Т Н И Ц А	30 мая, 13 июня, 27 июня	Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом сливочным, 180/5	185	332	185	332
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	30	74
			Вафли неглазированные Белек, 1 шт	20	121	20	121
		Обед	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	60	11	100	19
			Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	105	250	131
			Плов из цыплят, 50/170	220	432	220	432
			Компот из кураги и чернослива	200	133	200	133
			Хлеб/Батон (порциями)	20	46	35	80
			Десерт фруктовый (яблоко)	150	78	150	78
		Полдник/ Дополнение	Какао с молоком	180	134		
			Ватрушка с творогом	75	243	75	243
			Итого	1555	1679	1480	1713
		Завтрак	Паста с сыром 180/20	200	320	200	320
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Хлеб/Батон (порциями)	35	80	35	80
				200	99	250	123
С У Б Б О Т А	31 мая, 14 июня, 28 июня	Обед	Суп картофельный Рисовое зернышко	120	213	120	213
			Сосиски для детского питания отварные 2 шт с соусом красным основным, 100/20	180	343	180	343
			Каша гречневая рассыпчатая	200	83	200	83
			Напиток витаминный	35	80	40	85
		Полдник/ Дополнение	Хлеб/Батон (порциями)	150	78	150	78
			Десерт фруктовый (яблоко)	210	44		
			Чай полусладкий, 200/10	60	315	60	315
			Вафли Молочные, 2 шт	1605	1685	1450	1710
			Итого				
П О Н Е Д Е Л Ь Н И К	02 июня, 16 июня, 30 июня	Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом сливочным, с доп.гарниром сыр твердый порционно, 180/5/25	210	328	210	328
			Кофейный напиток	200	83	200	83
			Хлеб/Батон (порциями)	40	85	40	85
			Печенье сдобное Домашнее, 1 шт	37	179	37	179
		Обед	Суп картофельный с горохом	200	145	250	182
			Котлеты Крепыш с соусом красным основным, 75/25	100	234	100	234
			Рис отварной с овощным миксом 150/30	180	233	180	233
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88	222	88
		Полдник/ Дополнение	Хлеб/Батон (порциями)	35	80	40	85
			Чай с сахаром, 200/15	215	70		
			Треугольник с фаршем из мяса говядины	100	217	100	217
			Итого	1539	1678	1379	1714
В Т О Р Н И К	03 июня, 17 июня	Завтрак	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным, 180/5	185	258	185	258
			Чай полусладкий, 200/10	210	38	210	38
			Хлеб/Батон (порциями)	25	50	25	50
			Манник домашний с повидлом, 100/20	120	397	120	397
		Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	75	250	94
			Биточки Дружба с соусом красным основным, 80/20	100	212	100	212
			Макаронные изделия отварные с доп.гарниром овощи свежие (огурцы) порционно, 180/30	210	237	210	237
			Напиток апельсиновый	200	80	200	80
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	25	50
			Десерт фруктовый (яблоко)	150	78	150	78
		Полдник/ Дополнение	Чай полусладкий, 200/10	210	44		
			Хачапури с сыром Школьное	90	218	90	218
			Итого	1730	1693	1565	1711

Возрастная группа :				Пришкольный лагерь (7-11 лет)		Лагерь труда и отдыха (от 12 лет и старше)	
День недел и	Даты	Прием пищи	Блюдо	Выход одного блюда, г.	Энергетиче ская ценность, ккал	Выход одного блюда, г.	Энерг.ценн ость, ккал
С Р Е Д А	04 июня, 18 июня	Завтрак	Каша овсяная вязкая молочная с маслом сливочным, 180/10	190	285	190	285
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Хлеб/Батон (порциями)	35	80	35	80
			Печенье бисквитное Лотте Чокопай, 1 шт	28	112	28	112
			Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	60	11	100	19
		Обед	Рассольник ленинградский со сметаной (крупка перловая)	200	117	250	147
			Гуляш из филе птицы, 50/50	100	220	100	220
			Каша гречневая рассыпчатая	180	343	180	343
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88	222	88
			Хлеб/Батон (порциями)	45	96	40	85
		Полдник/ Дополнение	Напиток витаминный	200	83		
			Пирожное песочное глазированное помадкой Лакомка, 1 шт	50	266	50	266
			Итого	1525	1677	1410	1714
Ч Е Т В Е Р Г	05 июня, 19 июня	Завтрак	Котлеты Любительские с соусом красным основным, 80/20	100	229	100	229
			Макаронные изделия отварные	180	267	180	267
			Компот из ягод	200	94	200	94
			Хлеб/Батон (порциями)	35	80	35	80
		Обед	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	60	11	100	19
			Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	200	105	250	131
			Картофель тушеный с мясом говядины рубленным	200	427	200	427
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88	222	88
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	40	85
		Полдник/ Дополнение	Какао с молоком	180	134		
			Сосиска в тесте, 25/50	75	294	75	294
			Итого	1482	1680	1402	1713
П Я Т Н И Ц А	06 июня, 20 июня	Завтрак	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом сливочным, яйцо отварное, 180/5/48	233	366	233	366
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	30	74
		Обед	Овощи свежие (огурцы, помидоры) порционно	60	11	100	19
			Суп картофельный с лапшой по-домашнему	200	92	250	116
			Цыплята запеченные (голень)(со сметаной)	100	297	100	297
			Рис отварной	180	283	180	283
			Напиток апельсиновый	200	80	200	80
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	35	80
		Полдник/ Дополнение	Напиток витаминный	200	83		
			Рогалик с вареной сгущенкой	75	325	75	325
			Итого	1523	1679	1418	1709
С У Б Б О Т А	07 июня, 21 июня	Завтрак	Бутерброд с сыром, 30/20	50	188	50	188
			Каша молочная Дружба с маслом сливочным, 180/5	185	332	185	332
			Чай с сахаром, 200/15	215	70	215	70
			Вафли неглазированные Белёк, 1 шт	20	121	20	121
		Обед	Суп картофельный Гречишное зернышко	200	104	250	130
			Пельмени отварные с маслом сливочным, 200/10	210	662	210	662
			Чай с сахаром, 200/15			215	70
			Чай с сахаром и лимоном, 200/15/7	222	88		
			Хлеб/Батон (порциями)	30	74	35	80
		Полдник/ Дополнение	Пюре фруктовое Яблоко с трубочкой, 1 шт	115	64	115	64
			Итого	1247	1691	1295	1717