Утверждено приказом МБОУ Сокольниковской СОШ от 12.03.2025 № 91

Меню лагеря дневного пребывания «Сокол»

	Наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энерге	Стоимо	No॒	
	тини тини тини тини тини тини тини тини	порции	Б	Ж	У	тическ	сть	тех.	
						ая	(руб)	карты	
						ценнос	4,7	1	
						ТЬ			
						(ккал)			
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1		•	Завтр	ак					
день	Омлет натуральный с	110,0/20,0	10,46	16,25	1,94	196,48	33,00	32	
	зеленым горошком								
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50		
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2, 50	24	
			Обе	 Д	•	1	•	•	
	Овощи порционные	50,0					6,00		
	(нарезные)		0,50	0,83	1,58	8,88			
	Суп картофельный с	200,0	4.20	4.00	12.06	107.00	12,00	2	
	бобовыми	,	4,39	4,22	13,06	107,80			
	Гречка отварная	150,0	0,57	96,24	0,93	872,07	10,00	43	
	рассыпчатая	·	·						
	Гуляш из мяса	50,0/50,0	12,72	11,54	3,07	108,50	32,00	22	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,40	6,00	25	
	Фрукты свежие (апельсин)	100,0	1,29	0,21	2,14	52,50	18,00		
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·		·		Итого	125,00		
2			Завтр	ак					
день	Капуста тушеная с мясом	150,0/50,0	2,78	6,48	34,52	213,53	31,00	19	
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50		
	Масло сливочное	10,0	0,00	8,20	0,10	75,00	11,00	33	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
	Обед								
	Овощи порционные	50,0					6,00		
	(нарезные)		0,50	0,83	1,58	8,88			
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	3,91	6,79	67,78	6,50	4	
	Макаронные изделия	150,0					8,00	14	
	отварные	130,0	5,52	4,52	26,45	168,15			
	Котлета мясная	100,0	15,55	11,55	15,70	228,75	32,00	17	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	86,60	20,50		
						Итого	125,00		
3			Завтр	ак					
день	Сырники с джемом	100,0/20,0	13,60	9,80	25,90	247,80	45,50	41	
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
	Обед								
	Борщ	200,0	1,45	3.93	100,20	82,00	13,00	5	
	Пюре картофельное	150,0	3,51	25,07	5,69	261,03	19,00	13	

	Тефтеля мясная	80,0/80,0	11,78	12,91	14,90	223,00	36,00	18		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00	10		
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	7, 00	6		
	Tresmer no obsaminateges		0,20	0,20	1 = 2,0 0	Итого	125,00			
4	Завтрак									
день	Каша геркулесовая молочная	200,0	4,37	3,10	16,25	128,80	20,00	47		
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50			
	Сыр порционный	15,0	3,48	4,43	0,00	54,00	16,00	30		
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24		
	Обед									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,0	2,4	14,64	90,4	8,00	3		
	Плов с мясом	150,0/60,0	14,45	15,70	18,63	428,28	49,00	8		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00			
	Кофейный напиток	200	3,52	3,72	25,49	145,20	6,00	26		
	Фрукты свежие (мандарин)	100,0	0,80	0,20	7,50	38,00	18,00			
		7 -	/	, -	,	Итого	125,00			
5		I	Завтра	ак	1	1	- ,	ı		
день	Запеканка творожная со	100,0/20,0	P				45,50	34		
	сгущенным молоком	, ,	18,56	12,00	21,60	186,40	ĺ			
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24		
	Обед									
	Овощи порционные	50,0					6,00			
	(нарезные)	ŕ	0,50	0,83	1,58	8,88				
	Суп картофельный с	200,0					12,00	1		
	крупой	200,0	2,14	2,24	13,71	83.60				
	Макароны отварные	150,0	13,16	14,03	86,9	504,77	8,00	16		
	Подлива из куриной грудки	70,0/50,0	15,27	13,85	3,69	130,22	31,00	12		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00			
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,20	0,20	22,30	110,00	7,00	6		
	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	11,00			
						Итого	125,00			
		<u> </u>	Завтра		T	1	T	1		
6	Каша манная молочная	200,0	5,21	5,08	16,42	132,20	19,00	47		
день	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50			
	Масло сливочное	15,0	0,00	12,30	0,15	112,50	16,00	33		
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24		
		T = = =	Обед	,	T	T	T			
	Овощи порционные	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00			
	(нарезные)	200.0	1.4	2.01	6.70	(7.70	(50	4		
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	3,91	6,79	67,78	6,50	13		
	Пюре картофельное	150,0	3,51	25,07	5,69	261,03	19,00			
	Котлета рыбная	100,0	13,90	2,10	9,60	113,00	36,00	44		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00	23		
	Компот из смеси	200,0	0.04	0.00	24.76	04.20	5,00	23		
	сухофруктов	1	0,04	0,00	24,76	94,20	0.50	+		
	Плюшка	1 шт	4,18	1,60	22,43	145,00	9,50			
			Zapre	1		Итого	125,00			
7	Ополи и о поричном	150,0/20,0	Завтра 11,82	10,76	16,65	381,17	20,00	42		
1	Оладьи с повидлом	130,0/20,0	11,02	10,70	10,03	301,17	20,00	142		

день	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
7,5111	Йогурт	130	5,33	1,95	7,67	74,10	16,50		
	Обед								
	Овощи порционные	50,0	O 0 0 0 0 0 7	1			6,00		
	(нарезные)	30,0	0,50	0,83	1,58	8,88	0,00		
	Суп картофельный с		0,50	0,03	1,50	0,00	18,00	3	
	куриной грудкой	200,0/0,25	1,87	2,26	13,31	81,00	10,00		
	Рис отварной	150,0	8,73	14,61	75,0	447,71	15,00	15	
	Азу (мясо тушенное с	,	0,73	14,01	73,0	777,71	32,00	13	
	овощами)	100,0	7,10	13,44	8,33	181,33	32,00		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Кисель	200	0,0	0,0	32,08	120,40	6,00	25	
	Кондитерское изделие	30,0	3,90	18,30	66,30	445,00	7,00	23	
	кондитерское изделие	30,0	3,70	10,50	00,50	Итого	125,00		
8			Завтр	ar		711010	123,00		
день	Каша молочная пшенная	200,0	5,8	5,48	18,57	146, 80	19,00	47	
день	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50	47	
	Масло сливочное	10,0	1,50	0,50	10,40	33,000	11,00	33	
		10,0	0,00	8,20	0,10	75,00	11,00	33	
	порционное Чай с сахаром	200,0	0,00	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
	чаи с сахаром	200,0	Обед		14,00	20,00	2,30	2 4	
	Оронии поринонии го	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00		
	Овощи порционные (нарезные)	80,0	0,80	1,33	2,33	14,20	0,00		
	Суп картофельный с	200,0					12,00	2	
	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,39	4,22	13,06	107,80	12,00	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
		150,0	3,51	25,07	5,69	261,03	19,00	13	
	Пюре картофельное				15,70			17	
	Котлета мясная	100,0	15,55	11,55	<u> </u>	228,75	32,00	1 /	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85			
	Сок фруктовый	200	0,10	0,20	20,20	86,60	18,00		
			7			Итого	125,00		
0	a ·	2 /20.0	Завтр		0.20	(2.00	26.00	21	
9	Яйца вареные с кабачковой	2шт/20,0	5,10	4,60	0,30	63,00	26,00	31	
день	икрой	20.0	2.55	0.00	10.75	77.05	2.00		
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Пирожок с повидлом	1 шт	4,18	1,60	22,43	145,00	14,00	24	
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
		50.0	Обед	Į	1	1	6.00		
	Овощи порционные	50,0	0.50	0.02	1.50	0.00	6,00		
	(нарезные)	200.0	0,50	0,83	1,58	8,88	6.50	4	
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	3,91	6,79	67,78	6,50	4	
	Гречка отварная	150,0	0,57	96,24	0,93	872,07	10,00	43	
	рассыпчатая	50.0/50.0	0.50	7.20		104.10	21.00	21	
	Мясо тушеное с овощами	50,0/50,0	9,53	7,28	6,65	134,12	31,00	21	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00	20	
	Компот из смеси	200,0	0.04	0.00	04.75	04.20	5,00	23	
	сухофруктов	00.0	0,04	0,00	24,76	94,20	20.00		
	Фрукты свежие (банан)	80,0	1,20	0,40	16,80	76,80	20,00		
			<u> </u>			Итого	125,00		
1/)			Завтр			1	T		
10					_ ~ -				
день	Макароны отварные с	150,0/15,0	16,38	11,22	70,01	431,23	24,00	40	
	Макароны отварные с сыром Хлеб пшеничный	150,0/15,0 30,0	16,38 1,50	11,22 0,50	70,01	431,23 53,608	3,50	40	

	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2, 50	24	
	Кондитерское изделие	30,0	3,90	18,30	66,30	445,00	15,00		
	Обед								
	Овощи порционные	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00		
	(нарезные)								
	Борщ	200,0	1,45	3.93	100,20	82,00	13,00	5	
	Овощное рагу с мясом	150,0/50,0	2,29	11,00	14,44	166,00	30,00	20	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Кисель	200,0	0,0	0,0	32,08	120,40	6,00	25	
	Фрукты свежие (абрикос)	100,0	0,9	0,1	9,0	44,00	23,00		
						Итого	125,00		
11			Завтра	ак	•	1	•	•	
день	Омлет натуральный с	110,0/20,0	10,46	16,25	1,94	196,48	33,00	32	
	зеленым горошком								
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50		
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2, 50	24	
			Обед	Ţ					
	Овощи порционные	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00		
	(нарезные)								
	Суп картофельный с	200,0					12,00	1	
	крупой	200,0	2,14	2,24	13,71	83.60			
	Голубцы ленивые	180,0	15,52	13,64	16,34	248,99	41,00	116	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Компот из свежих фруктов	200,0	0,20	0,20	22,30	110,00	7,00	6	
	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,32	0,32	7,84	37,60	16, 00		
						Итого	125,00		
12									
день		<u> </u>	Завтра						
	Каша молочная рисовая	200,0	4,82	1,02	16,83	132,4	20,00	47	
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50		
	Сыр порционный	10,0	3,48	4,43	0,00	54,00	11,00	30	
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24	
	Обед								
	Овощи порционные (нарезные)	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00		
	Щи из свежей капусты	200,0	1,40	3,91	6,79	67,78	6,50	4	
	Пюре картофельное	150,0	3,51	25,07	5,69	261,03	19,00	13	
	Котлета куриная	100,0	12,80	5,50	8,40	133,36	33,00	45	
	Хлеб ржаной	30,0	2,55	0,99	12,75	77,85	2,00		
	Компот из смеси	200,0					5,00	23	
	сухофруктов		0,04	0,00	24,76	94,20			
	Фрукты свежие (апельсин)	100,0	1,29	0,21	2,14	52,50	16,50		
						Итого	125,00		