

Утверждено
приказом МБОУ Сокольниковской СОШ
от 12.03.2025 № 91

Меню
лагеря дневного пребывания «Сокол»

	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Стоимость (руб)	№ тех. карты
			Б	Ж	У			
	1	2	3	4	5	6	7	8
1 день	Завтрак							
	Омлет натуральный с зеленым горошком	110,0/20,0	10,46	16,25	1,94	196,48	33,00	32
	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							
	Овощи порционные (нарезные)	50,0	0,50	0,83	1,58	8,88	6,00	
	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,39	4,22	13,06	107,80	12,00	2
	Гречка отварная рассыпчатая	150,0	0,57	96,24	0,93	872,07	10,00	43
	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 день	Завтрак							
	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 (нарезные)	50,0	0,50	0,83	1,58	8,88	6,00	
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	3,91	6,79	67,78	6,50	4
	Макаронные изделия отварные	150,0	5,52	4,52	26,45	168,15	8,00	14
	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 день	Завтрак							
	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	
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	7, 00	6
						Итого	125,00	
4 день	Завтрак							
	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	
						Итого	125,00	
5 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100,0/20,0	18,56	12,00	21,60	186,40	45,50	34
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24
	Обед							
	Овощи порционные (нарезные)	50,0	0,50	0,83	1,58	8,88	6,00	
	Суп картофельный с крупой	200,0	2,14	2,24	13,71	83,60	12,00	1
	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	
	Завтрак							
6 день	Каша манная молочная	200,0	5,21	5,08	16,42	132,20	19,00	47
	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
	Обед							
	Овощи порционные (нарезные)	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00	
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	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 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	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,04	0,00	24,76	94,20	5,00	23
	Плюшка	1 шт	4,18	1,60	22,43	145,00	9,50	
						Итого	125,00	
	Завтрак							
7	Оладьи с повидлом	150,0/20,0	11,82	10,76	16,65	381,17	20,00	42

день	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24
	Йогурт	130	5,33	1,95	7,67	74,10	16,50	
	Обед							
	Овощи порционные (нарезные)	50,0	0,50	0,83	1,58	8,88	6,00	
	Суп картофельный с куриной грудкой	200,0/0,25	1,87	2,26	13,31	81,00	18,00	3
	Рис отварной	150,0	8,73	14,61	75,0	447,71	15,00	15
	Азу (мясо тушенное с 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	
						Итого	125,00	
8 день	Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200,0	5,8	5,48	18,57	146,80	19,00	47
	Хлеб пшеничный	30,0	1,50	0,50	10,46	53,608	3,50	
	Масло сливочное порционное	10,0	0,00	8,20	0,10	75,00	11,00	33
	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	
	Суп картофельный с бобовыми	200,0	4,39	4,22	13,06	107,80	12,00	2
	Пюре картофельное	150,0	3,51	25,07	5,69	261,03	19,00	13
	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	18,00	
						Итого	125,00	
9 день	Завтрак							
	Яйца вареные с кабачковой икрой	2шт/20,0	5,10	4,60	0,30	63,00	26,00	31
	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	
	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,00	14,00	28,00	2,50	24
	Обед							
	Овощи порционные (нарезные)	50,0	0,50	0,83	1,58	8,88	6,00	
	Щи из свежей капусты	200,0	1,4	3,91	6,79	67,78	6,50	4
	Гречка отварная рассыпчатая	150,0	0,57	96,24	0,93	872,07	10,00	43
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,04	0,00	24,76	94,20	5,00	23
	Фрукты свежие (банан)	80,0	1,20	0,40	16,80	76,80	20,00	
						Итого	125,00	
10 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	150,0/15,0	16,38	11,22	70,01	431,23	24,00	40
	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
	Кондитерское изделие	30,0	3,90	18,30	66,30	445,00	15,00	
	Обед							
	Овощи порционные (нарезные)	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00	
	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 день	Завтрак							
	Омлет натуральный с зеленым горошком	110,0/20,0	10,46	16,25	1,94	196,48	33,00	32
	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							
	Овощи порционные (нарезные)	80,0	0,80	1,33	2,53	14,20	6,00	
	Суп картофельный с крупой	200,0	2,14	2,24	13,71	83,60	12,00	1
	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	Завтрак							
	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 сухофруктов	200,0	0,04	0,00	24,76	94,20	5,00	23
	Фрукты свежие (апельсин)	100,0	1,29	0,21	2,14	52,50	16,50	
						Итого	125,00	

