



Примерное 2-х недельное меню для организации питания в пришкольном лагере «Веснушки» с дневным пребыванием учащихся на 2024-2025 уч. год

1 неделя

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
раскл						к/кал
1-й день						
Понедельник						
Завтрак						
	Огурцы консервированные	60	1,25	1,74	1,8	48
54-2м	Гуляш куриный	120	11,5	26,8	10,44	267
54-1г	Макароны отварные	150	6,5	8,3	33,83	205
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	41
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		25,15	37,49	97,99	760
Обед						
	Икра кабачковая	30	0,8	2,5	9	44
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	2	0,3	11,9	105
54-5м	Котлета куриная	75	13,12	6,2	8,8	173
54-4г	Каша гречневая	150	9	8,3	46,17	280,65
	Сок фруктовый	200	1	10	21,2	92
	Печенье	40	7,47	6,4	37	300
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		38,79	33,95	161,19	1133,65
	Всего:		63,94	71,44	259,18	1893,65
2-й день						
Вторник						
Завтрак						
54-22м	Рагу из курицы	200	12,2	10,5	17,6	217
	Печенье	40	17,2	7,8	10,3	143
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		35,6	18,55	70,02	559
Обед						
	Огурцы консервированные	60	1,25	1,74	1,8	48
54-2с	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	2,3	5,2	14	114
54-24м	Шницель куриный	75	8,7	14,4	11,7	212
54-6г	Рис отварной	150	9	-	40,27	214,65
	Апельсин	100	1,5	0,2	21,8	95
	Сок фруктовый	200	1	10	21,2	92
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		29,15	31,79	137,89	914,65
	Всего:		64,75	50,34	207,91	1473,65

3-й день

Среда

Завтрак

54-6о	Яйцо отварное	40	5,1	-	0,3	63
54-1з	Сыр твердый	30	7,6	8,4	-	106
54-13к	Каша манная молочная	200	6,4	11,7	43	303
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		24,6	20,35	85,42	671

Обед

	Икра кабачковая	30	0,8	2,5	9	44
54-7с	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	9,9	6,8	19,6	180
54-5м	Котлета из курицы	75	9,7	3,1	8,6	170
54-1г	Макароны отварные	150	6,5	8,3	33,83	205
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,5	129
	Печенье	40	7,47	6,4	37	300
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		40,37	27,35	166,65	1167,00
	Всего:		64,97	47,7	252,07	1838

4-й день

Четверг

Завтрак

54-8г	Капуста тушеная	150	2,5	9,3	6,24	87,1
	Сосиска отварная в/с	50	8,55	8	-	174
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	23,22	116,65
54-21гн	Какао с молоком	200	3,3	0,1	24,8	142
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		22,95	25,95	81,38	658,75

Обед

54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	3	2,8	13	107
54-2м	Гуляш куриный	80	9,6	9,6	11	170
54-4г	Каша гречневая	150	4,4	11	20,4	163
	Сок фруктовый	200	1	10	21,2	92
	Печенье	40	7,47	6,4	37	300
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		30,87	40,05	129,72	971
	Всего:		53,82	66	211,10	1629,75

5-й день

Пятница

Завтрак

	Икра кабачковая	30	1,3	2,91	3,08	46
54-5м	Котлета куриная	75	9,7	6,2	8,8	173
54-6г	Рис отварной	150	7,7	8,9	42,47	242,65
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	0,7	25,4	153
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		27,9	18,96	106,87	753,65

Обед

	Огурцы консервированные	60	1	3,0	1,3	35
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,5	18,2	133
54-22м	Рагу из курицы	200	13,2	6,4	19	223
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	27,9	113
	Печенье	40	12,2	6,4	37	300
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		34,6	21,55	130,52	943
	Всего:		62,5	40,51	237,39	1696,65
	Всего за 1 неделю:		309,98	275,99	1164,65	8531,70