

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ №21 г.о. Марьевка»

Е.Н. Вострикова



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

№	Наименование блюд	Выход	белки	жиры	углеводы	Каллор.
раскл						к/кал
6-й день						
Понедельник						
Завтрак						
54-2м	Гуляш куриный	80	17,5	6	3,7	137
54-4г	Каша гречневая	150	9	6,4	46,17	280,65
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	95
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		33,5	12,85	113,79	711,65
Обед						
54-7с	Суп картофельный с рисом	250	3,1	0,2	12,7	125
54-24м	Шницель куриный	75	11,1	14	8,8	173
54-1г	Макароны отварные	150/5	6,5	4,2	33,83	205
	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:		34,57	35,05	140,65	1034
	Всего:		68,07	47,9	254,44	1745,65
7-й день						
Вторник						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	200	13,7	13,45	27,2	247
54-21гн	Какао с молоком	200	3,8	0,7	25,4	153
	Печенье	40	3,35	12	23,34	60,8
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		26,25	26,4	81,56	599,8
Обед						
54-7з	Огурцы консервированные	60	1	3,0	1,3	35
54-2с	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	2,3	0,1	14	114
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	70	10,9	5,28	5,54	111,54
54-12г	Каша пшеничная	150	7,7	8,9	42,47	242,65
	Сок фруктовый	200	1	10	21,2	92
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		28,3	27,53	111,63	734,19
	Всего:		54,55	53,93	193,19	1333,99

8-й день						
Среда						
Завтрак						
	Сосиска отварная в/с	50	8,55	8	-	174
54-1г	Макароны отварные	150	6,5	8,3	33,83	205
	Печенье	40	7,47	6,4	37	300
54-21гн	Какао с молоком	200	3,3	0,1	24,8	142
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		31,22	23,05	122,75	960
Обед						
	Икра кабачковая	30	2,4	1,74	1,8	48
54-7с	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	0,5	16,8	102
54-5м	Котлета куриная	75	13,12	6,2	8,8	173
54-1г	Картофельное пюре	150	3	8	24,9	184
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	27,9	113
	Яблоко	100	1,5	0,2	21,8	95
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		28,12	16,89	129,12	854
	Всего:		59,34	39,94	251,87	1814
9-й день						
Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый	30	7	8,4	-	106
54-22м	Рагу из курицы	200	28,8	5	5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60
	Апельсин	100	0,4	0,4	9,8	41
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		45,5	25,02	77,32	676
Обед						
54-19г	Капуста тушеная	150	2,5	9,3	6,24	87,1
54-7с	Суп картофельный с макаронами	250	5,8	4,7	20,7	150
	Сосиска отварная в/с	50	8,55	8	-	174
54-4г	Каша гречневая	150	3,2	8,3	23,22	116,65
	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:		33,92	46,95	135,48	1058,75
	Всего:		79,42	71,97	212,80	1734,75
10-й день						
Пятница						
Завтрак						
54-7с	Салат из ранней капусты	80	0,8	2,5	9	44
54-5м	Котлеты куриные	75	9,8	6,2	8,8	173
54-6г	Рис отварной	150	9	8,5	40,27	214,65
54-2гн	Чай с сахаром	200	3,8	0,7	25,4	153
	Хлеб пшеничный	60	1,8	0,25	27,12	139
	Итого:		25,2	18,15	110,59	723,65
Обед						
54-7с	Суп картофельный	250	5,9	2,5	21,1	118
54-24м	Шницель куриный	75	9,7	3,1	8,6	170
54-1г	Макароны отварные	150	7	8,9	42,47	242,65
	Сок фруктовый	200	1	10	21,2	92
	Печенье	100	7,47	6,4	37	300
	Хлеб пшеничный	60	5,4	0,25	27,12	139
	Итого:		36,47	31,15	157,49	1061,65
	Всего:		61,67	49,65	268,08	1785,30
	Всего за 2 неделю:		296,8	263,39	1180,38	8413,69
	Всего за две недели:		606,78	539,38	2345,03	16945,39