

МКОУ ЛЬВОВСКАЯ СОШ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИШКОЛЬНОГО ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ «ДРУЖБА»

Утверждаю:
Директор школы _____ Аскерханов Д.А.

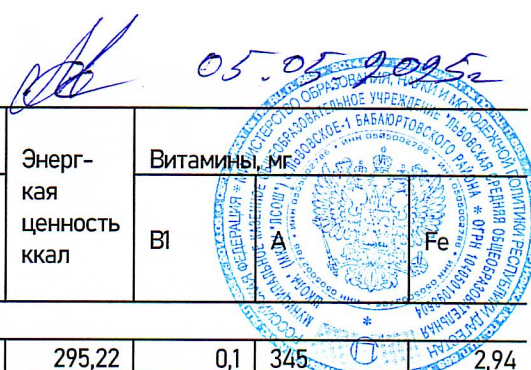
«05» 05 2025 год

1-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реце птура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценность в ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
114	Каша пшеничная	200	100	8,8	5,84	47,02	284,94	0,11	0,02	2,43
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
14	Масло сливочное	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
15	Сыр	10	100	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,1
98	Банан	100	100	0,9	0,3	4,8	57	0,02	0	0,36
	Итого	570	100				569,34			
Обед										
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	100	5,5	4,5	20,2	149	0,1	0	0,96
311	Каша кукурузная	100	100	2,33	0,34	0,33	94,6	0,0273	0	0,758
ТПК №8	Куры отварные	90	100	38,7	32,5	0,3	449	0,09		0,04
71	Нарезке помидоры огурцы	60	100	0,66	0,12	28	13,2	0,036	0	0,54
859	Компот из свежих плодов	200	100	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,6
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
	Итого	800					1061,8			
	Всего	1350					1631,14			

2-й день ВТОРНИК

№ реце птура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенк а	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценност ь ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
1	Каша рисовая молочная	200	100	6,1	10,3	24,1	182	0	0	0,24
14	Масло сливочное	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
692	Какао	200	100	2,9	2,8	14,9	94	0,04	0,04	0,07
	Йогурт	100	100	5	3,2	3,5	62,8	0,004	22	0,1
	итого	560					501,8			
Обед										
22	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	100	4	3	20	130	0,018	0	1
64	Каша овсяная	200	100	9,2	9,8	36,8	192,4	0,18	28	1,77
20	Салат из помидоры огурцы	60	100	0,5	2,8	2,2	38	0,02	0	0,33
562	Отварное мясо говяж	75	100	21,3	3,3	0,5	116	0	0	
966	Кефир	200	100	5,8	5	8	106	0,08	0,04	0,20
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
	итого	885					828,4			
	всего	1445					1330,2			



№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			
				Б	Ж	У		В1	А	Fe	
Завтрак											
210	Омлет натуральный	150	100	15,2	25,9	2,36	295,22	0,1	345	2,94	
14	Масло сливочное	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0	
15	Сыр	10	100	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,1	
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40	
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2	
388M	мандарин	100	100	1	0,2	9	42	0,11	0	0,185	
	итого	520					564,62				
Обед											
30	Куриный бульон с гренками	250	100	14,26	14,56	10,94	229	0,093		1,7	
58	Пюре картофельный	150	100	3	6	19	145	0,12	0,12	1	
28	Гуляш с куриным мясом	50	100	12	12	4	182	0,07	1	2,1	
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2	
48	Компот из сушеной кураги	200	100	1	0,1	15,7	66,9	0	0	0,6	
19	Салат из свежих помидоров	60	100	0,6	3	29	43	0,03	0	0,43	
	итого	810					911,9				
	всего	1330					1476,52				

4-й день ЧЕТВЕРГ

№ ре- цеп- тура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценност ь ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
120	Молочный суп макаронным изделиями	200	100	4,4	3,8	14,4	120	0,03	0,03	0,06
14	Масло сливочный	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
692	Какао	200	100	2,9	2,8	14,9	94	0,04	0,04	0,07
847	яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	2,2
	итого	560					424,0			
Обед										
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	100	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0	1,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	100	7,46	5,61	35,84	230,45	0	1,1	1,2
487	Куры отварные	90	100	22,5	18,9	0,3	295	0,05	0	1,78
20	Салат из помидоры огурцы	60	100	0,05	2,8	2,2	38	0,02	0	0,33
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
	итого	850					968,18			
	всего	1410					1392,18			

5-й день ПЯТНИЦА

05.05.2025

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
117	Каша манная	150	100	5	6	20	146	10	20	115
14	Масло сливочное	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
395	Кофейный напиток с молоком	200	100	2,9	2,41	14,36	91	0,04	0,04	0,07
209	Яйцо куриное	40	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	1
	Йогурт	100	100	5	3,2	3,5	62,8	0,004	22	0,1
	итого	550					525,8			
Обед										
138	Суп картофельный с крупой	250	100	2,6	2,1	19,3	113	0,08	0	0,92
179	Плов с мясом говядиной	200	100	14,8	16	40,1	372	0,05	0	2,28
16	Салат из свежих огурцов	60	100	0,5	2,7	1,8	35	0,01	0	0,33
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
399	Сок 0,2	200	100	1	0	18,2	76	0,02	0	0,4
	итого	810					842			
	всего	1360					1367,8			

6-й день СУББОТА

№ рецеп- тура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
114	Каша пшённая	170	100	7,3	9,15	32,4	240,55	0,11	0,02	2,43
15	Сыр	10	100	2,32	2,95	0	36,4	0	26	0,1
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
847	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	2,2
	Итого	530					439,95			
Обед										
88	Щи из свежей капусты со сметаной	260	100	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	208	0,8
27	Салат морковный с зеленым горошком	60	100	1,1	5,3	3,4	70	0,03		0,35
562	Отварное мясо говьяж	75	100	21,3	3,3	0,5	116	0	0	0
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
64	Каша овсяная	200	100	9,2	9,8	36,8	192,4	0,18	28	1,77
692	Какао	200	100	2,9	2,8	14,9	94	0,04	0,04	0,07
	итого	895					832,68			
	всего	1425					1272,63			

7-й день ПОНЕДЕЛЬНИК

05.05.2025

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
1	Каша рисовая молочная	200	100	2,3	4,9	34,17	205			0,24
14	Масло сливочный	10	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
98	Банан	100	100	0,9	0,3	4,8	57	0,02	0	0,36
	Итого завтрак	560					453			
Обед										
22	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	100	4,29	3,33	20,9	130,73	0,018	0	1,1
114	Каша гречневая рассыпчатая	100	100	6	4	26	162			
28	Гуляш с куриным мясом	50	100	12	12	4	182	0,07	1	2,1
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
20	Салат из помидоры огурцы	60	100	0,05	2,8	2,2	38	0,02	0	0,33
	итого	710					786,73			
	всего	1270					1239,73			

8-й день ВТОРНИК

№ рецеп тура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенк а	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
114	Каша пшеничная	100	100	4,95	4	16	147	0,11	0,02	2,43
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
14	Масло сливочный	5	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
847	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	2,2
	Итого за завтрак	505					385			
Обед										
103	Суп картофельный макаронными изделия	200	100	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0	0,87
311	Каша кукурузная	100	100	2,33	0,34	0,33	94,6	0,0273	0	0,758
71	Нарезке помидоры огурцы	60	100	0,66	0,12	28	13,2	0,036	0	0,54
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
48	Компот из сушеной кураги	200	100	1	0,1	15,7	66,9	0	0	0,6
ТТК №8	Куры отварные	90	100	38,7	32,5	0,3	449	0,09		3,04
	итого	750					953,5			
	всего						1338,5			

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В	А	Fe
Завтрак										
64	Каша овсяная	200	100	9,2	9,8	36,8	192,4	0,18	28	1,77
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
15	Сыр	10	100	1,16	1,48		18,2	0	1	2
272	Кофейный напиток	200	100	2,9	2,8	14	94	0,04	0,04	0,12
388M	мандарин	100	100	1	0,2	9	42	0,11	0	0,185
	Итого	560					434,6			
Обед										
22	Суп вермишелевый на мясном бульоне	250	100	4	3	20	130	0,018	0	1
54-1 г	Макаронные изделия отварные.	200	100	7,1	6,6	43,7	262,4	0,08	24,48	0,98
54-3	Соус красный основной	10	100	0,33	0,24	0,89	6,9	0,002	12,816	0,052
163	Котлета здоровые	100	100	13,7	11,9	7,9	196	0,06	4,6	1,33
20	Салат из помидоры огурцы	60	100	0,05	2,8	2,2	38	0,02		0,33
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
	итого	920					907,3			
	всего	1480					1341,9			

10-й день ЧЕТВЕРГ

№ рецеп тура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенк а	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
311	Каша кукурузная	100	100	2,33	0,34	0,33	94,6	0,0273	0	0,758
14	Масло сливочный	5	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
	Йогурт	100	100	5	3,2	3,5	62,8	0,004	22	0,1
	Итого	455					348,4			
Обед										
30	Куриный бульон с гречками	250	100	14,26	14,56	10,94	229	0,093		1,7
58	Пюре картофельный	150	100	3	6	19	145	0,12	0,12	1
28	Гуляш с куриным мясом	50	100	12	12	4	182	0,07	1	2,1
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
48	Компот из свежих плодов	200	100	0,2	0,2	22,3	110	0	0	0,6
ТПК №1	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	60	100	1,3	3,8	4,8	61	0,02	0	0,64
	итого	810					973			
	всего	1265					1321,4			

11-й день ПЯТНИЦА

№ рецептура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенка	Количество порции на всех детей	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
114	Каша пшеничная	100	100	4,95	4	16	147	0,11	0,02	2,43
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
209	Яйцо куриное	40	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,1	1
847	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	2,2
	Итого	490					373			
Обед										
103	Суп картофельный	200	100	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	0	0,87
179	Плов с мясом говядиной	150	100	18			337	28	10	274
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
12	Салат морковный с зеленым горошком	60	100	1,1	5,3	3,4	70	0,03	0	0,35
399	Сок 0,2	200	100	0,5		10	42,67	0,01	0	1,4
	итого	710					779,47			
	всего	1200					1152,47			

12-й день СУББОТА

№ рецеп тура	Наименование блюд	Масса порции в гр. На 1 ребенк а	Количеств о порции на всех детей	Пищевые вещества			Энерг- кая ценность ккал	Витамины, мг		
				Б	Ж	У		В1	А	Fe
Завтрак										
117	Каша манная	150	100	5	6	20	146	10	20	115
14	Масло сливочный	5	100	0	8,2	0,10	75	0	59	0
878	Хлеб пшеничный	50	100	1,4	5,1	8,9	88	0	1	2
692	Какао	200	100	2,9	2,8	14,9	94	0,04	0,04	0,07
388M	мандарин	100	100	1	0,2	9	42	0,11	0	0,185
	Итого	505					445			
Обед										
88	Щи из свежей капусты со сметана	260	100	2,16	7,26	9,9	114,28	0,07	208	0,8
64	Каша овсяная	200	100	9,2	9,8	36,8	192,4	0,18	28	1,77
562	Отварное мясо говяж	75	100	21,3	3,3	0,5	116	0	0	0
20	Салат из помидоры огурцы	60	100	0,05	2,8	2,2	38	0,02		0,33
943	Чай с сахаром	200	100	0,2	0	14	28	0	0	0,40
366	Хлеб пшеничный	100	100	7,9	1	48,3	246	0,16	1	2
	итого	895					734,68			
	всего	1400					1179,68			