

Согласовано:  
Начальник ТО Роспотребнадзора

А.С.Щербаков



Утверждаю:  
Директор школы

З.А. Прибыткова

Примерное меню оздоровительного лагеря  
с дневным пребыванием детей  
на базе муниципального бюджетного общеобразовательного  
учреждения «Сибирячихинская средняя общеобразовательная школа»  
Солонешенского района Алтайского края в период летних каникул  
2025 года

День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ЕКАЛ)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак:</b>					
	Горячий бутерброд с сыром, помидорами и зеленью	50/30/10	8,40	3,30	35,40	205,30
	Вермишель молочная	200	9,61	11,23	41,78	306,14
	Яблоко свежее	150	0,40	-	9,80	70,50
	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,54	1,63	15,01	56,85
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>27,55</b>	<b>17,06</b>	<b>151,69</b>	<b>877,79</b>
	<b>Обед:</b>					
	Помидоры свежие	1/70	0,42	0,14	2,94	13,93
	Щи из свежей капусты с курицей	25/250	4,09	14,41	16,00	175,40
	Котлета	50/75	24,20	34,40	8,60	440,80
	Гречка отварная	1/200	10,16	9,89	49,81	334,1
	Кондитерские изделия	1/75	6,70	7,80	56,70	323,40
	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,00	0,00	9,98	119,00
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>53,17</b>	<b>67,54</b>	<b>193,73</b>	<b>1645,63</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>80,72</b>	<b>84,60</b>	<b>345,42</b>	<b>2523,42</b>

День: вторник

№. рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак:					
	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	144,00
	Каша гречневая с маслом	155	3,70	3,30	20,10	124,40
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,08	3,52	23,13	132,02
	Вафли	50	1,6	1,4	40,05	175,0
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>18,23</b>	<b>9,87</b>	<b>164,48</b>	<b>814,42</b>
	Обед:					
	Огурцы свежие	1/70	0,56	0,07	2,10	10,78
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	8,28	8,67	22,90	207,20
	Голубцы ленивые	1/200	14,70	16,50	16,00	271,10
	Шоколад	1/25	1,35	8,83	13,38	134,98
	Компот из сухофруктов	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00
	Булочка сдобная	1/50	3,73	6,59	30,44	196,50
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>36,22</b>	<b>41,56</b>	<b>144,5</b>	<b>1163,56</b>
	ИТОГО :		<b>54,45</b>	<b>51,43</b>	<b>308,98</b>	1977,98

День: среда

№. рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ЕРАЛ)
			Б	Ж	У	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	Завтрак:					
	Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
	Каша молочная пшеничная с изюмом	150	8,70	8,20	53,10	322,80
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,08	3,52	23,13	132,02
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>19,98</b>	<b>13,12</b>	<b>141,43</b>	<b>764,32</b>
	Обед:					
	Салат «Здоровье» из свежих овощей	1/100	1,40	10,30	5,60	121,30
	Суп картофельный пшеничный с говядиной	25/250	10,53	12,27	16,00	212,73
	Жаркое по-домашнему из курицы	50/250	14,81	13,73	21,16	448,78
	Булочка сдобная	1/50	3,73	6,59	30,44	196,50
	Сок яблочный	210	1,00	0,00	18,20	76,00
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>39,07</b>	<b>43,79</b>	<b>141,1</b>	<b>1294,31</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,05</b>	<b>56,91</b>	<b>282,53</b>	<b>2058,63</b>

День: четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ККАЛ)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>Завтрак:</b>					
	Омлет натуральный	105/5	5,08	4,60	0,28	62,80
	Сдоба	1/50	8,00	0,50	35,00	167,75
	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,26	0,05	15,22	59,00
	Мороженое	1/70	3,70	15,00	20,30	225,90
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			24,64	21,05	120,5	754,45
	<b>Обед:</b>					
	Салат «Здоровье» из свежих овощей	100	1,40	10,30	5,60	121,30
	Суп лапша на курином бульоне	250	11,70	14,80	16,30	245,00
	Котлета	75	24,20	34,40	8,60	440,80
	Картофельное пюре	1/200	4,32	7,46	29,40	208,00
	Сок яблочный	210	1,00	0,00	18,20	76,00
	Кондитерские изделия	75	6,70	7,80	56,70	323,40
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>56,92</b>	<b>75,66</b>	<b>184,5</b>	<b>1653,50</b>
	<b>ИТОГО :</b>		<b>81,56</b>	<b>96,71</b>	<b>305,00</b>	<b>2407,95</b>

День:пятница

Х» ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ЕБАЛ)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак:					
	Каша молочная рисовая с маслом	1/200	3,70	3,80	19,50	126,60.
	Груша свежая	150	0,60	0,50	15,50	70,50
	Какао с молоком	1/200	1,40	1,60	22,31	105,00
	Мороженое	1/70	3,70	15,00	20,30	225,90
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>17,00</b>	<b>21,80</b>	<b>127,31</b>	<b>767,00</b>
	Обед:					
	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	1/200	0,40	24,70	3,20	118,30
	Борщ из свежей капусты с фасолью и сухариками	250	4,30	6,70	27,90	189,10
	Рыба, запеченная с зеленью и овощами	125	26,00	18,30	14,70	327,50
	Рис отварной	1/200	5,08	8,14	51,48	304,00
	Компот из сухофруктов	1/200	0,00	0,00	9,98	104,00
	Булочка сдобная	1/50	6,26	3,50	22,10	145,30
	Хлеб	100	7,6	0,9	49,7	239,0
			<b>49,64</b>	<b>62,24</b>	<b>179,06</b>	<b>1427,20</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>66,64</b>	<b>84,04</b>	<b>306,37</b>	<b>2194,20</b>