

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ «Ширинская СОШ»

 О.Н. Новик

« » 20__ года

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный предприниматель

И.С. Павликов

« » 20__ года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для оздоровительного лагеря в осенний период с дневным

пребыванием детей

с 12 лет и старше

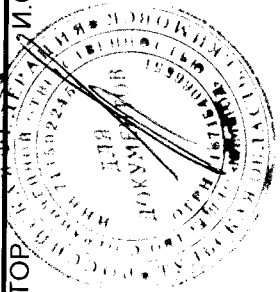
на 2025 учебный год

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ПОНЕДЕЛЬНИК

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг							
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
300	1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00				
258	2.Каша молочная пшеничная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90				
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40				
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15				
	ИТОГО	555	17,10	21,14	69,60	537,1	0,27	19,50	0,20	0,70	211,5	353,3	78,3	3,45				
	ЗАВТРАК - 2:																	
518	1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80				
	ОБЕД:																	
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90				
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50				
406	3.Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73				
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80				
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00				
	ИТОГО	880	28,40	28,50	105,60	783,1	0,56	47,5	0,05	8,25	130,4	363,6	123,8	6,93				
	ПОЛДНИК:																	
580	1.Печенье	40	4,08	8,9	29,9	216,7	0,06	0,10	0,07	0,60	15,8	47,5	10	0,7				
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20				
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07				
	ИТОГО	350	10,48	14,05	43,40	344,7	0,18	29,50	0,11	0,75	282	240	46	0,97				
	ВСЕГО		56,98	63,89	238,70	1756,9	1,03	100,5	0,36	9,7	637,4	956,9	248,2	14,2				



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР: И.С.ПАВЛИКОВ

(Handwritten signature)

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

ПОВАР

МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ВТОРНИК

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда		Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		Белки	Жиры	Углев.	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
95	1.Бутерброд с повидлом	1,7	4,3	32,6	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7			
62	2.Салат из моркови с курагой	1,6	0,1	15,1	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8			
313	3.Запеканка творожная	27,2	25,5	27,1	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1			
481	с молоком сгущенным	2,16	2,55	16,6	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1			
501	4.Кофейный напиток с молоком	3,2	2,7	15,9	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1			
563	5.Булочка ванильная	5,5	9,7	45,1	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60			
	ИТОГО	560	35,15	107,30	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8			
518	ЗАВТРАК - 2: 1.Сок фруктовый	1,00	0,20	0,20	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8			
	ОБЕД:														
1	1.Салат из капусты белокочанной	2,1	10,1	9,3	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8			
134	2.Рассольник ленинградский	2,31	6,75	16,6	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9			
412	3.Котлета куриная с соусом	12	8,5	7,4	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9			
456	красным основным	0,3	0,5	1,85	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1			
291	4.Макаронные изделия отварные	6,7	6,7	34,8	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0			
508	5.Компот из сухофруктов	0,5	0	27	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5			
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	3,3	0,6	17	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0			
	ИТОГО	880	33,15	113,95	0,40	35,06	0,04	8,18	162,5	258,8	91,2	7,2			
	ПОЛДНИК:														
579	1.Булочка нежная	3,4	6,1	32,8	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4			
517	2.Йогурт	10	6,4	17	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0			
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	0,35	0,35	8,5	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9			
	ИТОГО	350	12,85	58,30	0,12	9,90	0,09	0,67	264,5	227,5	40,9	4,3			
	ВСЕГО	77,82	81,35	279,75	0,75	55,06	0,37	10,41	1048,7	1109,6	244,4	17,1			

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР И.С.ПАВЛИКОВ

ПОВАР

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ



МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

СРЕДА

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
105	1. Масло сливочное порционно	10	0,04	8,2	0,07	74,8	0,00	0,00	0,06	0,10	1,2	1,9	0,00	0,00
100	2. Сыр сычужный твердый порц.	15	3,84	3,92	0	51,4	0,00	0,15	0,03	0,10	135,0	88,5	7,50	0,15
253	3. Каша молочная рисовая вязкая	250	7,8	14,7	46,3	349,3	0,07	1,7	1,00	0,25	163,7	211,3	46,5	0,7
494	4. Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	ИТОГО	550	12,88	27,26	69,27	575,8	0,08	4,65	1,09	0,70	316,9	315,5	56,0	1,40
ЗАВТРАК - 2:														
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
ОБЕД:														
19	1. Салат из свеж. помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	0,04	14,1	0,00	2,60	17,0	32,0	16,0	0,70
128	2. Борщ из свеж. капусты со сметаной	250	2,09	6,5	11,01	111,2	0,05	10,34	0,01	2,43	43,30	59,10	27,15	1,22
345	3. Котлета рыбная с соусом	80	11,1	1,7	7,7	90,4	0,06	0,30	0,02	0,80	28,00	128,0	18,4	0,48
444	4. Сметанным с томатом	20	0,7	4,2	1,2	46,0	0,00	0,29	0,02	0,06	18,00	14,8	3,1	0,09
429	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,8	21,7	184,0	0,17	6,8	0,00	0,20	52,0	114,0	38,0	1,40
509	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103,0	0,01	3,30	0,00	0,10	11,0	7,0	5,0	1,20
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00
	ИТОГО	900	22,49	27,10	87,31	689,1	0,43	35,1	0,05	6,19	185,0	433,9	131,2	7,09
ПОЛДНИК:														
590	1. Булочка ванильная	50	3,7	4,9	37,1	208,0	0,05	0,00	0,00	1,80	14,5	45	10	1,1
516	2. Снежок	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,35	0,27	9,2	42,0	0,02	0,5	0,00	0,40	16,90	14,3	10,7	2,50
	ИТОГО	350	9,85	10,17	54,30	350,0	0,15	1,90	0,04	2,20	271	239	49	3,80
	ВСЕГО		46,22	64,73	230,98	1706,9	0,68	45,7	1,18	9,1	787,3	988,7	235,9	15,1

И.С. ПАВЛИКОВ
ПОВАР

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Согласовано

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ




М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

ЧЕТВЕРГ

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход, блюд	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:														
81	1. Бутерброд с вареной колбасой	50	5,2	8,6	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7
106	2. Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90
301	3. Омлет натуральный	200	17,5	27,2	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12
493	4. Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3
111	5. Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15
	ИТОГО	565	25,00	38,24	41,00	591,6	0,28	25,60	0,40	2,28	200,9	403,4	55,6	5,17
ЗАВТРАК - 2:														
518	1. Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80
ОБЕД:														
17	1. Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50
144	2. Суп картофельный гороховый	250	2,3	4,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90
405	3. Курица, тушенная в соусе	100	11,65	11,57	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80
237	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	10,5	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00
510	5. Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80
110	6. Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00
	ИТОГО	900	29,85	37,27	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00
ПОЛДНИК:														
542	1. Пирожок с повидлом	50	3	2,7	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60
516	2. Ряженка	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20
112	3. Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10
	ИТОГО	350	9,40	7,85	44,00	286,3	0,15	29,50	0,06	0,55	274,9	219,2	41,10	0,90
	ВСЕГО		65,25	83,6	214,31	1865,7	1,37	86,32	0,63	8,85	609	1157,5	360,4	19,9

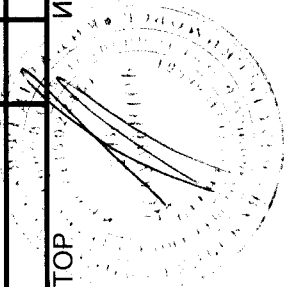
ПОВАР

И.С.ПАВЛИКОВ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ



МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше

ПЯТНИЦА

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюда	Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
91	ЗАВТРАК: 1. Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30
395	2 Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	1,00
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80
111	5.Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,70	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,60	0,35
	ИТОГО	550	28,27	40,03	85,20	771,60	0,28	1,40	0,08	2,23	305,4	408,7	68,30	4,05
518	ЗАВТРАК - 2: 1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40
61	ОБЕД: 1.Салат из моркови с зеленым горшком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
369	3.Жаркое по-домашнему	300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60
512	4.Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00
	ИТОГО	900	43,01	48,90	71,80	908,80	0,45	34,3	0,06	8,14	138,2	554,3	152,9	8,62
587	ПОЛДНИК: 1. Рулет с корицей	50	4,1	7,8	27,9	198,00	0,06	0,10	0,06	0,60	17	49,0	10,0	0,7
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10
	ИТОГО	359	14,70	14,35	50,40	400,00	0,16	29,30	0,10	0,75	280,7	243,5	46,1	2,80
	ВСЕГО	1359	106,98	103,28	207,60	2190,40	0,93	73,0	0,24	11,1	764,3	1206,5	267,3	15,87

ПОВАР

А.С.ЛАВЛИКОВ

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

