

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

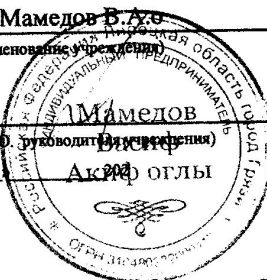


ИП Мамедов В.А.э

(наименование учреждения)

(Ф.И.О. руководителя учреждения)

Аккиф оглы



## Примерное МЕНЮ для лагеря в период весенних каникул 2024 -2025 учебный год

| ДЕНЬ 1  | НАИМЕНОВАНИЕ                    | масса порций 7-11 лет | масса порций 12 лет и старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | Эн. Цен, ккал |
|---------|---------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК |                                 |                       |                              |          |         |             |               |
|         | каша мол.манная со слив.маслом  | 200/5                 | 250/5                        | 7,2      | 8,6     | 37,4        | 232           |
|         | бутерброд с сыром               | 25/10г                | 25/10г                       | 6,5      | 5,3     | 21          | 121           |
|         | кондитерское изделие (пирожное) | 50                    | 50                           | 2,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | чай с сахаром                   | 200/15                | 200//15                      | 0,2      | 0       | 12          | 43            |
|         | ИТОГО                           | 505                   | 555                          | 16,83    | 17,59   | 78,61       | 504           |
| ОБЕД    |                                 |                       |                              |          |         |             |               |
|         | суп гороховый с зеленью         | 200/1                 | 250/1                        | 2,4      | 5,12    | 17,84       | 135,5         |
|         | котлеты из филе кур с соусом    | 100                   | 120                          | 13,51    | 14,67   | 14,6        | 234,3         |
|         | каша гречневая со слив.маслом   | 150                   | 180                          | 5,46     | 5,82    | 27,21       | 122,5         |
|         | компот из сухофруктов           | 200                   | 200                          | 0,6      | 0       | 17,8        | 102           |
|         | хлеб ржано-пшеничный            | 50                    | 50                           | 3,4      | 0,6     | 19,9        | 100           |
|         | сок 0,2                         | 200                   | 200                          | 0,66     | 0,09    | 32,1        | 132           |
|         | ИТОГО                           | 901                   | 1001                         | 26,03    | 26,3    | 129,45      | 826,3         |

| ДЕНЬ 2  | НАИМЕНОВАНИЕ                          | масса порций 7-11 лет | масса порций 12 лет и старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | Эн. Цен, ккал |
|---------|---------------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК |                                       |                       |                              |          |         |             |               |
|         | каша мол.геркулесовая со слив.маслом  | 200/5                 | 250/5                        | 7,2      | 8,6     | 37,4        | 233           |
|         | чай с сахаром                         | 200/15                | 200/15                       | 0,2      | 0       | 15          | 43            |
|         | кондитерское изделие (пирожное)       | 50                    | 50                           | 2,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | бутерброд со слив.маслом              | 25/5г                 | 25/5г                        | 6,4      | 5,4     | 19,8        | 129           |
|         | ИТОГО                                 | 500                   | 550г                         | 16,73    | 17,69   | 80,41       | 513           |
| ОБЕД    |                                       |                       |                              |          |         |             |               |
|         | икра кабачковая                       | 30                    | 50                           | 0,65     | 2,1     | 3,55        | 36,5          |
|         | щи из свеж.капусты со сметаной и зеле | 200/5/1               | 250/10/1                     | 1,75     | 4,89    | 26,49       | 124,75        |
|         | котлета мясная с соусом               | 100                   | 120                          | 13,46    | 16,65   | 17,21       | 205,94        |
|         | макароны отварные со слив.маслом      | 150                   | 180                          | 5,52     | 4,52    | 26,45       | 168,45        |
|         | компот из фруктов                     | 200                   | 200                          | 1,04     | 0       | 14,97       | 98            |
|         | хлеб ржано-пшеничный                  | 50                    | 50                           | 3,4      | 0,6     | 19,9        | 100           |
|         | сок 0,2                               | 200                   | 200                          | 0,66     | 0,09    | 32,1        | 132           |
|         | ИТОГО                                 | 936                   | 1061                         | 26,48    | 28,85   | 140,67      | 865,64        |

| ДЕНЬ 3  | НАИМЕНОВАНИЕ                      | масса порций 7-11 лет | масса порций 12 лет и старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | Эн. Цен, ккал |
|---------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК |                                   |                       |                              |          |         |             |               |
|         | каша мол.пшеничная со слив.маслом | 200/5                 | 250/5                        | 7,2      | 8,6     | 35,1        | 235           |
|         | чай с сахаром                     | 200/15                | 200/15                       | 0,2      | 0       | 15          | 43            |
|         | бутерброд с сыром                 | 25/10г                | 25/10г                       | 6,5      | 5,4     | 21          | 121           |
|         | кондитерское изделие (пирожное)   | 50                    | 50                           | 2,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | итого                             | 505                   | 555                          | 16,83    | 17,69   | 79,31       | 507           |
| ОБЕД    |                                   |                       |                              |          |         |             |               |
|         | икра свекольная                   | 60                    | 100                          | 1        | 2,51    | 3,9         | 35,5          |
|         | суп карт. с макаронными изделиями | 200/1                 | 250/1                        | 2,15     | 4,77    | 23,71       | 132,4         |
|         | плов                              | 185                   | 200                          | 16,2     | 14,21   | 37,7        | 312,9         |
|         | чай с сахаром                     | 200/15                | 200/15                       | 0,2      | 0       | 15          | 43            |
|         | кондитерское изделие              | 40г                   | 40г                          | 2,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | сок 0,2                           | 200                   | 200                          | 0,66     | 0,09    | 32,1        | 132           |
|         | хлеб ржано-пшеничный              | 50                    | 50                           | 3,4      | 0,6     | 19,9        | 100           |
|         | итого                             | 951                   | 1056                         | 26,54    | 25,87   | 140,52      | 863,8         |

| ДЕНЬ 4  | НАИМЕНОВАНИЕ                           | масса порций 7-11 лет | масса порций 12 лет и старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | Эн. Цен, ккал |
|---------|----------------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК |                                        |                       |                              |          |         |             |               |
|         | каша мол.Дружба со слив.маслом         | 200/5                 | 250/5                        | 7,2      | 8,6     | 36,2        | 232           |
|         | чай с сахаром                          | 200/15                | 200/15                       | 0,2      | 0       | 15          | 43            |
|         | бутерброд со слив.маслом               | 25/10г                | 25/5г                        | 6,4      | 5,4     | 19,8        | 129           |
|         | кондитерское изделие (пирожное)        | 50                    | 50                           | 5,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | итого                                  | 505                   | 550                          | 19,73    | 17,69   | 79,21       | 512           |
| ОБЕД    |                                        |                       |                              |          |         |             |               |
|         | борщ из свеж.кап со сметаной и зеленью | 200/5/1               | 250/10/1                     | 1,55     | 4,93    | 25,75       | 102,5         |
|         | рыба тушеная с овощами                 | 100                   | 110                          | 15,4     | 13,6    | 23          | 242,28        |
|         | картофельное пюре                      | 150                   | 180                          | 3,06     | 4,7     | 20,45       | 137,25        |
|         | кисель                                 | 200                   | 200                          | 1,04     | 0       | 14,97       | 98            |
|         | хлеб ржано-пшеничный                   | 50                    | 50                           | 3,4      | 0,6     | 19,9        | 100           |
|         | сок 0,2                                | 200                   | 200                          | 0,66     | 0,09    | 32,1        | 132           |
|         | итого                                  | 906                   | 1001                         | 25,11    | 23,92   | 136,17      | 812,03        |

| ДЕНЬ 5  | НАИМЕНОВАНИЕ                         | масса порций 7-11 лет | масса порций 12 лет и старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ, Г | Эн. Цен, ккал |
|---------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------|---------|-------------|---------------|
| ЗАВТРАК |                                      |                       |                              |          |         |             |               |
|         | каша мол.рисовая со слив.маслом      | 200/5                 | 250/5                        | 7,4      | 8,6     | 32,3        | 240           |
|         | бутерброд с сыром                    | 25/10г                | 25/10г                       | 6,5      | 5,3     | 21          | 129           |
|         | чай с сахаром                        | 200/15                | 200/15                       | 0,2      | 0       | 15          | 43            |
|         | кондитерское изделие (пирожное)      | 50                    | 50                           | 2,93     | 3,69    | 8,21        | 108           |
|         | итого                                | 505                   | 555                          | 14,1     | 13,9    | 68,3        | 412           |
|         |                                      |                       |                              |          |         |             |               |
|         |                                      |                       |                              |          |         |             |               |
| ОБЕД    |                                      |                       |                              |          |         |             |               |
|         | рассольник Ленинградский со сметаной | 200/5/1               | 250/10/1                     | 2,3      | 6,3     | 28,75       | 128,33        |
|         | котлеты из филе кур с соусом         | 100                   | 120                          | 13,51    | 14,67   | 14,6        | 234,3         |
|         | макаронны отварные со слив.маслом    | 150                   | 180                          | 5,52     | 4,52    | 26,45       | 168,45        |
|         | компот из сухофруктов                | 200                   | 200                          | 0,6      | 0       | 17,8        | 102           |
|         | хлеб ржано-пшеничный                 | 50                    | 50                           | 3,4      | 0,6     | 19,9        | 100           |
|         | сок 0,2                              | 200                   | 200                          | 0,66     | 0,09    | 32,1        | 132           |
|         | итого                                | 906                   | 1011                         | 25,99    | 26,18   | 139,6       | 865,08        |

| ДЕНЬ 6  | НАИМЕНОВАНИЕ                      | масса порций<br>7-11 лет | масса порций<br>12 лет и<br>старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ<br>, Г | Эн. Цен,<br>ккал |
|---------|-----------------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------|
| ЗАВТРАК | каша мол.манный со слив.маслом    | 200/5                    | 250/5                              | 7,2      | 8,8     | 37,4            | 232              |
|         | кондитерское изделие (пирожное)   | 50                       | 50                                 | 2,93     | 3,69    | 8,21            | 108              |
|         | чай с сахаром                     | 200/15                   | 200/15                             | 0,2      | 0       | 15              | 43               |
|         | бутерброд со слив.маслом          | 25/5г                    | 25/5г                              | 6,4      | 5,4     | 19,8            | 129              |
|         | итого                             | 500                      | 550                                | 16,73    | 17,89   | 80,41           | 512              |
| ОБЕД    |                                   |                          |                                    |          |         |                 |                  |
|         | винегрет                          | 60                       | 100                                | 0,81     | 3,7     | 4,61            | 54,96            |
|         | суп карт. с макаронными изделиями | 200/1                    | 250/1                              | 2,15     | 3,9     | 21,64           | 132,4            |
|         | котлета мясная с соусом           | 100                      | 120                                | 13,46    | 15,2    | 15,7            | 261,3            |
|         | каша гречневая со слив.маслом     | 150                      | 180                                | 5,46     | 5,82    | 25,21           | 122,5            |
|         | чай с сахаром                     | 200/15                   | 200/15                             | 0,2      | 0       | 15              | 43               |
|         | хлеб ржано-пшеничный              | 50                       | 25/25                              | 3,4      | 0,6     | 19,9            | 100              |
|         | сок 0,2                           | 200                      | 200                                | 0,66     | 0,09    | 32,1            | 132              |
|         | итого                             | 976                      | 1016                               | 26,14    | 29,31   | 134,16          | 846,16           |

| ДЕНЬ 7  | НАИМЕНОВАНИЕ                          | масса порций<br>7-11 лет | масса порций<br>12 лет и<br>старше | БЕЛКИ, Г | ЖИРЫ, Г | УГЛЕВОДЫ<br>, Г | Эн. Цен,<br>ккал |
|---------|---------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|----------|---------|-----------------|------------------|
| ЗАВТРАК |                                       |                          |                                    |          |         |                 |                  |
|         | каша мол.Дружба со слив.маслом        | 200/5                    | 250/5                              | 7,2      | 8,6     | 36,2            | 232              |
|         | бутерброд с сыром                     | 25/10г                   | 25/10г                             | 6,5      | 5,3     | 21              | 121              |
|         | чай с сахаром                         | 200/15                   | 200/15                             | 0,2      | 0       | 15              | 43               |
|         | кондитерское изделие (пирожное)       | 50                       | 50                                 | 2,93     | 3,69    | 8,21            | 108              |
|         | итого                                 | 505                      | 555                                | 16,83    | 17,59   | 80,41           | 504              |
| ОБЕД    |                                       |                          |                                    |          |         |                 |                  |
|         | щи из свеж.капусты со сметаной и зеле | 200/5/1                  | 250/10/1                           | 1,75     | 4,89    | 23,49           | 124,75           |
|         | гуляш                                 | 100                      | 110                                | 16,4     | 13,3    | 17,1            | 195,76           |
|         | рис отварной                          | 150                      | 180                                | 1,99     | 3,33    | 24,68           | 158,21           |
|         | компот из сухофруктов                 | 200                      | 200                                | 0,6      | 0       | 17,8            | 102              |
|         | сок 0,2                               | 200                      | 200                                | 0,66     | 0,09    | 32,1            | 132              |
|         | хлеб ржано-пшеничный                  | 50                       | 50                                 | 3,4      | 0,6     | 19,9            | 100              |
|         | итого                                 | 906                      | 1001                               | 24,8     | 22,21   | 135,07          | 812,72           |