

СОГЛАСОВАНО:

Начальник смены лагеря "Маминский страж"

школы № 2

Летрови С.В. Ф.И.О.

" 20 " мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Начальник ООШП

Юрина Т.В.

" _____ " _____ 2025 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся учреждений Цивильского муниципального округа в пришкольном лагере

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

1 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологии - ческой карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10.5	13.01	25.44	296.3	302*
Сыр	10	4.1	4.1	4.23	44	
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	пром.
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром.
Итого за завтрак	615	18.97	18.58	80.97	577.8	
Обед						
Салат из свежих огурцов	100	0.78	10.06	3	105	16*
Щи из св.капусты с картофелем	250/5	1.77	5.46	7.55	138.96	124*
Куриное филе туш.в соусе	60/50	13.97	15.04	9.77	289.44	493*
Макароны отварные	200	8.92	5.99	67.08	281.33	516*
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	
Итого за обед	925	30.98	37.37	136.53	1039.73	
Итого за день		49.95	55.95	217.5	1617.53	
2 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологии - ческой карты
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	285/10	15.02	19.41	59.05	444.1	333*
Яйцо отварное	40	3.4	3.06	0.2	42	
Чай с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59	686*
Батон Раменский	65	5.07	1.37	34.45	172.25	пром
Итого за завтрак	607	23.75	23.9	108.92	717.35	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.1	4.57	77.7	20**
Суп картофельный с бобовыми	250	5.02	4.33	23.78	196.88	139*
Биточки рыбные с соусом	70/40	14.26	11.6	16.25	236.83	388*
Картофельное пюре	200	4.29	12.27	54.42	280	520*
Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	685*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	
Итого за обед	930	30.07	35.1	138.62	979.41	
Итого за день		53.82	59	247.54	1696.76	
3 день						

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	10.55	13.35	17.28	224.8	302*
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103	692*
Бутерброд с джемом	25/5/70	2.4	6.2	42	227.5	2*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	605	17.8	21.85	102.03	687.8	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1.4	1.53	1.47	59.42	43*
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.84	3.84	14.55	111.25	110*
Плов из свинины	260	22.51	18.93	70.28	501.8	443*
Напиток апельсиновый	200	0.2	0.04	25.73	100	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	870	31.15	25.14	136.63	902.47	
Итого за день		48.95	46.99	238.66	1590.27	
4 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	235/5	20.29	25.42	42.48	451.72	302*
Яблоко свежее	115	0.45	0.45	11.27	52	пром
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	605	24.71	26.94	95.25	696.22	
Обед						
Салат из свеклы	100	1.27	6.72	7.63	61.66	51*
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5.53	8.38	14.4	145.3	132*
Котлеты из филе кур с соусом	70/40	11.03	12.99	3.87	176.85	498*
Каша гречневая рассыпчатая	200	9.26	5.19	45.32	361.33	508*
Компот из свежих яблок	200	0.36	0	35.8	142	638*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	925	32.65	34.08	131.62	1017.14	
Итого за день		57.36	61.02	226.87	1713.36	
5 день						

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом	235/5	13.03	17.3	38.15	383.08	302*
Запеканка творожная с повидлом	70/25	15.74	7.08	13.52	183	366*
Чай с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59	686*
Батон Раменский	65	5.07	1.37	34.45	172.25	пром
Итого за завтрак	607	34.1	25.81	101.34	797.33	
Обед						
Салат Витаминный	100	0.17	6.37	4.02	51.53	39*
Суп картофельный с рыбой	10/250	7.34	4.68	10.58	134.2	133*
Котлеты Особые с соусом	70/40	16.22	18.33	8.96	308.23	452*
Рис отварной	180	3.43	6.24	36.68	293.4	511*
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	
Итого за обед	905	32.43	36.44	99.84	977.36	
Итого за день		66.53	62.25	201.18	1774.69	
6 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	240/5	14.4	21.87	36.95	268.97	302*
Печенье	100	7.08	11.8	74.9	417	пром
Кисель	200	1.6	1.65	31.4	124	591***
Батон Раменский	65	5.07	1.37	34.45	172.25	пром
Итого за завтрак	610	28.15	36.69	177.7	982.22	
Обед						
Огурцы свежие порциями	100	0.8	0.1	2.6	14	
Суп с клецками	250	6.17	8.36	17.46	126	134*
Котлета Улыбка	70/40	12.53	17.6	27.22	276.38	219***
Каша пшеничная вязкая	180	6.38	5.87	40.38	325.33	302*
Напиток из сока	200	0.3	0	19.22	105	97**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	
Итого за обед	900	31.38	32.73	131.48	976.71	
Итого за день		59.53	69.42	309.18	1958.93	
7 день						

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологи ческой карты
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом	220/5	12.55	7.54	30.86	262.83	302*
Бутерброд с повидлом	25/25	1.2	3.1	21	113.75	2*
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103	692*
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	пром.
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	625	19	13.34	104.41	657.08	
Обед						
Салат из свежей капусты	100	1.4	1.53	1.47	59.42	43*
Суп картофельный с бобовым	250	5.89	4.66	24.05	202.96	139*
Биточки из филе кур с соусом	70/40	16.52	19.41	16.45	293.83	498*
Макароны отварные	180	6.38	5.65	46.23	243.7	516*
Чай с фруктовым соком	200	0.34	0.02	24.53	95	79**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	900	35.73	32.07	137.33	1024.91	
Итого за день		54.73	45.41	241.74	1681.99	
8 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологи ческой карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная вязкая	245/5	18.55	22.33	37.01	470.95	302*
Масло сливочное порциями	10	0.01	8.3	0.06	77	пром.
Вафли	75	4.88	14	62	290	пром
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	65	5.07	1.37	34.45	172.25	пром
Итого за завтрак	600	28.58	46.02	148.52	1070.2	
Обед						
Салат из св.помидоров и огурцов	100	2.22	8.2	4.72	137.15	20*
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.95	6.99	27.64	175.1	140*
Рыба припущенная	70/40	13.87	10.14	14.48	228.92	232***
Картофельное пюре	180	3.86	11.04	48.98	252	520*
Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	686*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	900	34.36	37.23	135.64	982.17	
Итого за день		62.94	83.25	284.16	2052.37	
9 день						

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	200/10	11.33	14.65	44.56	422.21	333*
Апельсины свежие	150	0.8	0.02	22.6	69	
Чай с лимоном	200	0.26	0.06	15.22	59	686*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	610	16.29	15.78	108.88	682.71	
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	1.1	6.1	4.57	77.7	20**
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/5	5.53	8.38	14.4	145.3	132*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины с соусом	70/40	8.42	14.46	13.89	217	271***
Каша гречневая рассыпчатая	200	9.26	5.19	45.32	361.33	508*
Компот из сухофруктов	200	0.2	0	27.8	116	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	925	29.71	34.93	130.58	1047.33	
Итого за день		46	50.71	239.46	1730.04	
10 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом	250/5	10.5	13.01	25.44	296.3	302*
Пудинг Мальвина со сгущ.молоком	70/25	10.56	10.23	30.34	225.22	ттк
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	600	25.03	24.31	97.28	714.02	
Обед						
Огурцы свежие порциями	100	0.8	0.1	2.6	14	
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.84	3.84	10.55	111.25	110*
Фрикадельки из говядины в соусе	70/40	12.77	16.91	17.77	206	471*
Каша пшеничная вязкая	200	8.53	8.66	47.33	301	302*
Напиток лимонный	200	0.1	0	24.2	106	639*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	925	29.24	30.31	127.05	868.25	
Итого за день		54.27	54.62	224.33	1582.27	

11 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом	250/5	10.55	13.35	17.28	224.8	302*
Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	45	пром
Кофейный напиток	200	0.95	1.25	16.25	103	692*
Батон Раменский	50	3.9	1.05	26.5	132.5	пром
Итого за завтрак	605	15.8	16.05	69.83	505.3	
Обед						
Салат из свежей капусты с огурцом	100	1.45	5.05	8.2	78.56	44***
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8.95	6.99	27.64	175.1	140*
Жаркое по-домашнему со свининой	250	21.8	21.54	73.09	598	394**
Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	685*
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	пром
Итого за обед	860	37.47	34.4	148.53	1041.66	
Итого за день		53.27	50.45	218.36	1546.96	
12 день						
Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом	240/5	14.4	21.87	36.95	268.97	302*
Вафли	100	5.5	22	66	310	пром
Кисель	200	1.6	1.65	17.36	86	591***
Батон Раменский	65	5.07	1.37	34.45	172.25	пром
Итого за завтрак	610	26.57	46.89	154.76	837.22	
Обед						
Салат Оздоровительный	100	0.95	0.18	12.9	90	ттек
Суп с клёцками	250	6.17	8.36	17.46	126	134*
Котлеты Домашние из говяд. и свинины с соусом	70/40	8.42	14.46	13.89	217	271***
Каша пшеничная вязкая	180	6.38	5.87	40.38	325.33	302*
Напиок из сока	200	0.3	0	19.22	105	97**
Хлеб Новославянский	60	5.2	0.8	24.6	130	
Итого за обед	900	27.42	29.67	128.45	993.33	
Итого за день		53.99	76.56	283.21	1830.55	
При составлении меню использовались:						
* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват. школах изд. 2004 г						
** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года						
*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год						
/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях,						
рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год						

	Итого средняя за 10 дней:					
	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценность		
	66.13	71.56	293.22	2077.57		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

СОГЛАСОВАНО:

Начальник смены лагеря _____
школы № _____
_____/_____/ Ф.И.О.
"_____" "_____" 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Директор АО "Чебоксарский хлебозавод № 2"
_____ Шайкин С.Н.
"_____" "_____" 2025 г.

Основное (организованное двухнедельное меню) для обучающихся общеобразовательных учреждений Цивильского муниципального округа в пришкольном лагере

Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше

