

Согласовано:  
 Директор: \_\_\_\_\_ (ФИО директора)  
 Дата: \_\_\_\_\_ г.



**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 26 июня 2025г**

|         | № по СР | Наименование блюда                  | Выход (гр) | Цена, Руб.   | Пищевая ценность |              |              |              | Витамины и минеральные вещества |              |             |             |               |               |              |             |      |  |
|---------|---------|-------------------------------------|------------|--------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------|--|
|         |         |                                     |            |              | Ккал             | Белки        | Жиры         | Углеводы     | B1                              | C            | A           | E           | Ca            | P             | Mg           | Fe          |      |  |
| Завтрак | 14      | Масло сливочное порц.               | 15         | 13,22        | 74,8             | 0,05         | 8,25         | 0,08         | 0                               | 0            | 0,04        | 0,1         | 2,4           | 3             | 0            | 0,07        |      |  |
|         | 174     | Ваша молочная с маслом              | 155(150/5) | 17,4         | 191,33           | 4,41         | 6,33         | 28,85        | 0,04                            | 0,97         | 0,04        | 0,18        | 92,91         | 117,33        | 26,71        | 0,41        |      |  |
|         | 177     | Чай с лимоном                       | 200(15/7)  | 3            | 19,16            | 0,16         | 0,01         | 15,2         | 0                               | 2,8          | 0           | 0           | 0,01          | 2,8           | 5,54         | 0,84        | 0,04 |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                      | 40         | 2,96         | 26,63            | 1,8          | 0,4          | 34,3         | 0,05                            | 0            | 0           | 0           | 0,05          | 10            | 32,5         | 7           | 0,55 |  |
|         | 338     | Апельсины св. порциями              | 100        | 15,5         | 45               | 0,4          | 0,4          | 9,8          | 0,03                            | 4            | 0,01        | 0,4         | 10            | 8             | 2            | 1           |      |  |
|         |         | <b>Итого :</b>                      | <b>525</b> | <b>50,08</b> | <b>396,92</b>    | <b>8,77</b>  | <b>7,14</b>  | <b>78,15</b> | <b>0,12</b>                     | <b>7,77</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,64</b> | <b>115,71</b> | <b>158,17</b> | <b>36,57</b> | <b>2</b>    |      |  |
| Обед    | 29      | Салат из сырых овощей               | 80         | 7,51         | 44,34            | 0,85         | 1,62         | 1,27         | 0,02                            | 7,83         | 0,02        | 1,99        | 15,25         | 21,17         | 11,3         | 0,4         |      |  |
|         | 102     | Суп картофельный с горохом          | 200        | 9,34         | 142,38           | 7,27         | 6,77         | 15,64        | 0,18                            | 10,98        | 0,22        | 1,96        | 27,78         | 70,3          | 29,14        | 1,64        |      |  |
|         | 260     | Гуляш из говядины                   | 100(50/50) | 63,65        | 221              | 14,55        | 16,79        | 2,89         | 0,03                            | 0,92         | 0,03        |             | 21,61         | 154,15        | 22,03        | 3,06        |      |  |
|         | 309     | Макаронные изделия                  | 150        | 11,66        | 201              | 6,02         | 4,88         | 32,7         | 0,05                            | 0            | 0,01        | 1,11        | 5,42          | 51,40         | 9,21         | 1,08        |      |  |
|         | 377     | Чай с лимоном                       | 200(15/7)  | 3            | 19,16            | 0,16         | 0,01         | 15,2         | 0                               | 2,8          | 0           | 0           | 0,01          | 2,8           | 5,54         | 0,84        | 0,04 |  |
|         |         | Хлеб Дарницкий                      | 40         | 2,96         | 26,63            | 1,8          | 0,4          | 34,3         | 0,05                            | 0            | 0           | 0           | 0             | 10            | 32,5         | 7           | 0,55 |  |
|         |         | Хлеб пшеничный                      | 20         | 1,48         | 13,31            | 0,9          | 0,2          | 17,15        | 0,02                            | 0            | 0           | 0           | 0,02          | 5             | 16,25        | 3,5         | 0,27 |  |
|         |         | <b>Итого</b>                        | <b>770</b> | <b>99,8</b>  | <b>813,48</b>    | <b>31,29</b> | <b>32,62</b> | <b>78,42</b> | <b>0,3</b>                      | <b>22,63</b> | <b>0,3</b>  | <b>4,49</b> | <b>77,06</b>  | <b>211,82</b> | <b>75,12</b> | <b>6,44</b> |      |  |
|         |         |                                     |            |              |                  |              |              |              |                                 |              |             |             |               |               |              |             |      |  |
|         | 102     | Суп картофельный с горохом с маслом | 200/30     | 17,34        | 142,38           | 7,27         | 6,77         | 15,64        | 0,18                            | 10,98        | 0,22        | 1,96        | 27,78         | 70,3          | 29,14        | 1,64        |      |  |

Повар \_\_\_\_\_

Медсестра \_\_\_\_\_