

Согласовано:

Директор



2024-2025гг.

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Комбинат школьного питания»

И.А. Семёнов

2024-2025гг.



Примерное
10-дневное меню
для обеспечения питанием
при организации отдыха и
оздоровления детей в летний период
(возрастная группа 12 лет и старше)

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25г.г.летний период

Отд./корп

День

1.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	12,00	48,00
	гор.блюдо	252	Колбаса отварная	100,00	211,00	8,00	7,00	19,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн.порцион.	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	40,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак 2	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	20,00	0,00	0,00	0,00
				580,00	733,00			
Обед	закуска	61	Салат из моркови с ябл.и курагой	100,00	80,00	2,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	133,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	210,00	12,00	10,00	16,00
	гор.блюдо	54-7г	Рис припущенный	200,00	299,00	3,00	7,00	33,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	1012,00			
					1745,00			

Отд./корп

День

2.0 вторн.

Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
250,00	222,00	5,00	8,00	31,00
20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
200,00	159,00	3,00	3,00	29,00
40,00	63,00	5,00	3,00	0,00
50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
570,00	715,00			
100,00	123,00	2,00	8,00	7,00
250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
100,00	254,00	16,00	13,00	14,00
200,00	187,00	4,00	7,00	27,00
200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
880,00	939,00			
	1654,00			

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25г.г.летний период

Отд./корп

День

3.0 среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол. из пшен.кр.	250,00	340,00	10,00	13,00	41,00
	кисло.мол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	кисло.мол.	54-13	Сыр п\т в нарезке	20,00	72,00	4,00	6,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак2	фрукты		Фрукты св.	100,00	88,00	0,00	0,00	30,00
				630,00	729,00			
Обед	закуска	54-33	Помидор в нарезке	100,00	22,00	2,00	0,00	3,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупой	250,00	133,00	5,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100\50	310,00	26,00	25,00	35,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	39,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	180,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				930,00	968,00			
					1697,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25г.г. летний период

Отд./корп

День

4.0 четв.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	250,00	394,00	33,00	10,00	41,00
	кисломол.	54-19з	Масло сливочн. (порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	13,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00	15,00			
Завтрак 2				550,00	743,00			
Обед								
	закуска	54-27з	Морковь отварная дольками	100,00	63,00	1,00	3,00	7,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт. со смет.	250,00	145,00	3,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыр(минтай)	100,00	176,00	17,00	11,00	42,00
	гарнир	54-4г	Каша гречневая рассыпч.	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
	кондит		Кондит.изд-ие	15,00	10,00			
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				915,00	935,00			
					1602,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25 г. летний период

Отд./корп

День

5.0 пятн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сг.мол.	250\40	570,00	18,00	13,00	21,00
	кислолом.	54-193	Масло сливочн. (порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
Завтрак 2				560,00	799,00			
Обед	закуска	54-283	Свекла отварная дольками	100,00	50,00	2,00	0,00	8,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с картоф.	250,00	200,00	3,00	8,00	18,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	100,00	204,00	13,00	10,00	16,00
	гарнир	171	Каша рассыпч.перловая	180,00	182,00	4,00	7,00	25,00
	напиток		Сок фруктовый	200,00	88,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				860,00	827,00			
					1626,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25 г. г. летний период

Отд./корп

День

6.0 понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	312,00	11,00	8,00	48,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	208,00	13,00	10,00	17,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00	64,00	0,00	0,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	1,00	20,00
	кондит		Сок в индивиду. Упаковке	200,00	84,00			
Завтрак2				750,00	771,00			
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	100,00	75,00	3,00	0,00	6,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	250,00	168,00	9,00	4,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	100,00	203,00	11,00	10,00	16,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	200,00	276,00	7,00	7,00	44,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00	159,00	3,00	3,00	29,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
				900,00	984,00			
					1755,00			

Школа

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25 г. летний период

Отд./корп

День

7.0 вторн.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	250,00	343,00	8,00	10,00	33,00
	кислолом.	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	кислолом.	54-1з	Сыр п\т в нарезке	10,00	36,00	2,00	3,00	0,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	0,00	0,00	20,00
	фрукты		Фрукты св	100,00	44,00			
Завтрак2				630,00	718,00			
Обед	закуска	54-2з	Огурец в нарезке	100,00	18,00	2,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	250,00	173,00	4,00	5,00	20,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл.из птицы с масл.	100\10	204\66	13,00	11,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	180,00	269,00	4,00	6,00	24,00
	напиток	638	Компот из кураги	200,00	126,00	0,00	0,00	32,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				890,00	959,00			
					1677,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

8.0 ср.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-11г.	Картофельное пюре	200,00	187,00	4,00	7,00	27,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90,00	183,00	14,00	18,00	15,00
	кисломол.	54-19з	Масло слив.(порциями)	10,00	66,00	0,00	7,00	0,00
	напиток	383	Какао	200,00	187,00	5,00	2,00	31,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00	103,00	2,00	0,00	12,00
				550,00	726,00			
Обед								
	закуска	61	Салат из морк. с яблоком и курагой	100,00	77,00	2,00	3,00	9,00
	гор.блюдо	54-24с	Суп картофельный с макарон.	250,00	151,00	6,00	3,00	19,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	100,00	241,00	16,00	17,00	16,00
	гарнир	54-8г	Капуста тушеная	200,00	155,00	4,00	7,00	20,00
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,95	0,30	8,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,40	0,40	12,00
	кондит.		Булочка молочная	50,00	148,00			
					999,00			
					1725,00			

Школа

МАУ КШП 12 лет и старше. 24-25.г. летний период

Отд./корп

День

9.0 чт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушеный	250,00	329,00	5,00	16,00	46,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыром(минтай)	100,00	176,00	17,00	11,00	42,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	64,00	0,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	0,00	0,00	12,00
	кисломол.		Йогурт	100,00	85,00			
Завтрак2				710,00	714,00			
Обед	закуска	54-16з	Винегрет овощной	100,00	112,00	2,00	8,00	7,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт. со смет.	250,00	145,00	3,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	100,00	209,00	13,00	10,00	17,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	200,00	298,00	5,00	7,00	33,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповника	200,00	99,00	0,00	0,00	23,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	13,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	2,00	0,00	8,00
				900,00	966,00			
					1680,00			

МАУ КШП12 лет и старше. 24-25г.г. летний лагерь

Отд./корп

День

10.0 пт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	250,00	425,00	20,00	28,00	9,00
	кисломол	54-193	Масло слив.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00	103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00	60,00	1,00	0,00	12,00
	фрукты		Фрукты св.	100,00	58,00			
Завтрак2				630,00	778,00			
Обед	закуска	54-33	Помидор в нарезке	100,00	22,00	2,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	88	Щи из св капусты с картофелем	250,00	200,00	5,00	6,00	19,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса (фарш)	100,00	203,00	16,00	14,00	17,00
	гарнир	54-1г	Макаронны отварные	180,00	248,00	6,00	11,00	35,00
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	180,00	88,00	1,00	0,00	34,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00	64,00	2,00	0,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00	39,00	1,00	0,00	8,00
	кондит.	769	Булочка домашняя	30,00	118,00	2,00	4,00	18,00
					982,00			
					1760,00			