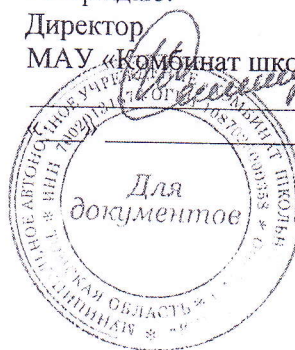


Согласовано:
Директор



Утверждаю:

Директор
МАУ «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 7-11 лет)

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г. летний период

Отд./корп

День

1.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00				
	гор.блюдо	252	Колбаса отв.	90,00		8,00	9,00	36,00
	кисломол.	54-19з	Масло сливочн. (порциями)	10,00		7,00	6,00	17,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		0,00	7,00	0,00
	гор.напиток	686	Чай с лимоном	200,00		3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00		0,00	0,00	12,00
				530,00		0,00	0,00	0,00
						677,00		
Обед	закуска	61	Салат из морк.с ябл и курагой	60,00				
	гор. блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00		1,00	2,00	5,00
	гор блюдо	293	Птица запеченная	90,00		7,00	3,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00		12,00	9,00	15,00
	напиток	383	Какао	200,00		4,00	5,00	35,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		5,00	2,00	31,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		2,00	0,00	12,00
				750,00		1,00	0,00	8,00
						854,00		
						1531,00		

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25 летний период

Отд./корп

День

2.вт.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол из ман.кр	200,00		222,00	5,00	8,00	31,00
	кисломол	54-193	Масло сливочн.(порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	кисломол	54-13	Сыр п\т в нарезке	10,00		36,00	2,00	3,00	0,00
	бл.из яиц	209	Яйцо вареное	40,00		63,00	5,00	3,00	0,00
	напиток	379	Кофейный напиток	200,00		159,00	3,00	3,00	29,00
Завтрак 2	хлеб		Хлеб пшеничный	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
				520,00		649,00			
Обед	закуска	54-163	Винегрет овощной	60,00		74,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	255	Печень по-строгановски	90,00		229,00	15,00	12,00	13,00
	гарнир	54-11г	Картофельное пюре	200,00		187,00	4,00	7,00	27,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповн	200,00		99,00	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
				800,00		830,00			
						1479,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.летний период

Отд./корп

День

3.среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пшен.кр.	200,00	275,00	8,00	10,00	33,00
	кисломол.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00	132,00	0,00	14,00	0,00
	кисломол.	54-13	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	60,00	103,00	3,00	0,00	20,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100,00	64,00	0,00	0,00	20,00
				590,00	670,00			
Обед	закуска	54-33	Помидор в нарезке	60,00	13,00	1,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	138	Суп картофельный с крупой	200,00	106,00	4,00	2,00	12,00
	гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	90\50	297,00	14,00	15,00	14,00
	гарнир	54-1г.	Макароны отварные	200,00	276,00	7,00	12,00	39,00
	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
	напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00	124,00	0,00	0,00	39,00
				850,00	919,00			
					1589,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25 г. летний период

Отд./корп

День

4. четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-12м	Плов с курицей	240,00		378,00	32,00	10,00	39,00
	кисломол	54-19з	Масло сливочн. (порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	2,00	0,00	20,00
	напиток	388	Напиток из шиповника	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00
Завтрак 2				500,00		646,00			
Обед	закуска	54-27з	Морковь отварн. дольками	60,00		38,00	1,00	2,00	4,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап. и карт.со смет.	200,00		116,00	2,00	4,00	10,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыр(минтай)	90,00		158,00	15,00	10,00	38,00
	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
	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.		Кондит.изд-ие	30,00		50,00			
				830,00		903,00			
						1549,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г.летний период

Отд./корп

День

5.пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.		Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	223	Запеканка из творога со сг.мол.	200\40		542,00	15,00	11,00	17,00
	кисломол	54-19з	Масло сливочн.(порциями)	10,00		66,00	0,00	7,00	0,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	12,00
	хлеб.		Хлеб пшеничный	60,00		64,00	3,00	0,00	20,00
				510,00		732,00			
Завтрак 2									
Обед	закуска	54-28з	Свекла отварная дольками	60,00		30,00	1,00	0,00	5,00
	гор.блюдо	88	Щи из свежей капусты с карт.	200,00		160,00	2,00	6,00	14,00
	гарнир	171	Каша рассыпч.перловая	180,00		182,00	4,00	7,00	25,00
	гор.блюдо	294	Котлета рубл. из птицы с масл	90\10		184\66	12,00	10,00	15,00
	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
				790,00		813,00			
						1545,00			

Школа

МАУ-КШП 7-11 лет. 2024-25г.г. летний период

Отд./корп

День

6.понед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150,00		234,00	8,00	6,00	36,00
	гор.блюдо	293	Птица запечен.	90,00		188,00	12,00	9,00	15,00
	напиток	686	Чай с лимоном	200,00		64,00	0,00	0,00	16,00
	хлеб		Хлеб пшеничный\ржаной	50,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	кондит		Сок в индивиду упаковке	200,00		84,00	0,00	0,00	10,00
Завтрак 2				690,00		673,00		0,00	
Обед	закуска		Кукуруза консервиров.	60,00		45,00	2,00	0,00	9,00
	гор.блюдо	54-25с	Суп гороховый	200,00		134,00	7,00	3,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубленая мясная	90,00		183,00	10,00	9,00	14,00
	гарнир	54-1г	Макаронны отварные	180,00		248,00	6,00	6,00	40,00
	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
				780,00		872,00			
						1545,00			

Школа

МАУ-КП

ИП 7-11лет. 2024-25г. летний период

Отд./корп

День

7.вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая мол.из пш.кр.	200,00		274,00	2,00	2,00	26,00
	кисломо-л.	54-193	Масло сливочн.(порциями)	20,00		132,00	0,00	14,00	0,00
	кисломо-л.	54-13	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	2,00	0,00	12,00
Завтрак 2	фрукты		Фрукты св.	100,00		88,00			
				580,00		693,00			
Обед	закуска	54-23	Огурец в нарезке	60,00		11,00	1,00	0,00	1,00
	гор.блюдо	96	Рассольник ленинградский	200,00		138,00	3,00	4,00	16,00
	гор.блюдо	294	Котл.рубл.из птицы с масл	90\10		184\66	12,00	10,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00		224,00	3,00	5,00	20,00
	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	1,00	0,00	8,00
				760,00		852,00			
						1545,00			

8. среда

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор.блюдо	54-11г.	Картофельное пюре	150,00		140,00	3,00	5,00	20,00
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		74,00	2,00	0,00	12,00
			500,00		650,00			
закуска	61	Салат из морк.с ябл. и курагой	60,00		46,00	1,00	2,00	5,00
гор.блюдо	54-24с	Суп картофельный с макарон.	200,00		121,00	5,00	2,00	15,00
гор.блюдо	278	Тефтели с соусом томатным	90\50		217\80	14,00	15,00	14,00
гарнир	54-8г	Капуста тушеная	150,00		116,00	3,00	5,00	15,00
напиток	349	Компот из смеси сухофр.	200,00		124,00	0,00	0,00	39,00
хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	0,00	12,00
хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	5,00	1,00	29,00
кондит	779	Булочка молочная	50,00		148,00			
			850,00		955,00			
					1605,00			

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	216	Картофель тушеный	200,00		263,00	4,00	13,00	37,00
	гор.блюдо	54-12р	Рыба запеч с сыром(минтай)	100,00		176,00	17,00	11,00	42,00
	хлеб		Хлеб пшеничный	50,00		103,00	3,00	0,00	12,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	37,00
	кисломол.		Йогурт	100,00		85,00			
Завтрак 2				640,00		687,00			
Обед	закуска	54-16з	Винегрет овощной	60,00		67,00	1,00	5,00	4,00
	гор.блюдо	54-2с	Борщ с кап.и карт.со смет	200,00		116,00	2,00	4,00	10,00
	гор блюдо	293	Птица запечен.	90,00		188,00	12,00	9,00	15,00
	гарнир	54-7г	Рис припущенный	150,00		224,00	3,00	5,00	20,00
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30,00		64,00	2,00	1,00	12,00
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	20,00		39,00	1,00	0,00	8,00
	напиток	388	Напиток из плодов шиповн	200,00		99,00	0,00	0,00	23,00
	кондит.		Кондит.изд-ие	30,00		40,00			
				780,00		837,00			
						1524,00			

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-30	Омлет с морковью	220,00		340,00	16,00	22,00	7,00
	кисломол.	54-19з	Масло слив.(порциями)	20,00		132,00	0,00	14,00	0,00
	хлеб		Хлеб пшеничный\ржаной	60,00		103,00	3,00	0,00	20,00
	напиток	685	Чай с сахаром	200,00		60,00	0,00	0,00	13,00
	фрукты		Фрукты св.	100,00		58,00			
Завтрак 2				600,00		693,00			
Обед	закуска	54-3з	Помидор в нарезке	60,00		13,00	1,00	0,00	2,00
	гор.блюдо	88	Щи из св.капусты с картоф.	200,00		160,00	4,00	5,00	15,00
	гор.блюдо	268	Котлета рубл.из мяса(фарш)	90,00		183,00	14,00	13,00	15,00
	гарнир	54-1г	Макароны отварные	150,00		207,00	5,00	9,00	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
	напиток	648	Кисель витаминизиров.	200,00		98,00	1,00	0,00	38,00
	кондит	769	Булочка домашняя	50,00		197,00	4,00	7,00	30,00
						961,00			
						1654,00			