Приложение № 4

к приказу
МБОУ «СОШ им. А.Ларионова» г.Емвы
от 28 мая 2025 г. №214

**Двухнедельное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей
в лагере с дневным пребыванием детей
на 2025 год
при МБОУ «СОШ им. А. Ларионова» г. Емва**

№ п/п	Наименование блюд	7-10 лет					11-17 лет				
		Масса порций (выход)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порций (выход)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 1. День 1										
	Завтрак										
217	Каша рисовая вязкая	205	5,92	6,52	36,86	229,8	205	5,92	6,52	36,86	229,8
69	Бутерброд с маслом	30/20	1,6	11	10	146	30/20	1,6	11	10	146
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого:		12,82	22,22	56,46	476,8		12,82	22,22	56,46	476,8
	Обед										
113	Суп картофельный	250	6,3	3,58	14,6	115,75	250	6,3	3,58	14,6	115,75
353	Сосиска отварная	50	10,5	17	0,2	197	50	10,5	17	0,2	197
256	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	150	5,55	4,95	29,55	184,5
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	40	2,17	0,2	14,06	66,86
	Апельсины	0,25					0,25				
	Итого:		25,52	25,93	78,61	650,11		25,52	25,93	78,61	650,11
	Неделя 1. День 2										
	Завтрак										
526	Оладьи с молоком сгущенным	100	12	15	60,06	429	100	12	15	60,06	429
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38
463	Йогурт фруктовый	100	0,3	1,5	7,8	110	100	0,3	1,5	7,8	110
	Итого:		12,5	16,6	77,7	577		12,5	16,6	77,7	577
	Обед										
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	250	1,5	4,5	3,8	61,75
307	Биточки мясные	90	14	12,6	7,5	199	90	14	12,6	7,5	199
377	Картофельное пюре	150	5,4	8	11,6	140	150	5,4	8	11,6	140

495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	40	2,17	0,2	14,06	66,86
148	Огурцы порционные	50	0,7	0,1	1,9	11	50	0,7	0,1	1,9	11
82	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	44	200	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:		24,77	25,9	68,76	606,61		24,77	25,9	68,76	606,61
	Неделя 1. День 3										
	Завтрак										
225	Каша пшеничная вязкая	205	10,6	9,6	46,45	314,15	205	10,6	9,6	46,45	314,15
63	Бутерброд с сыром	40/30	6,9	9	10	149	40/30	6,9	9	10	149
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	200	0,3	0,1	9,5	40
	Итого:		17,8	18,7	65,95	463,55		17,8	18,7	65,95	463,55
	Обед										
95	Борщ со свежей капусты с картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	250	1,85	4,43	6,95	75
375	Плов из отварной курицы	200	12,3	8,2	24,8	223	200	12,3	8,2	24,8	223
148	Помидоры порционные	50	0,7	0,1	1,9	11	50	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	200	1	0,2	20,2	86
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	40	2,17	0,2	14,06	66,86
	Киви	100					100				
	Итого:		18,02	13,13	67,81	461,86		18,02	13,13	67,81	461,86
	Неделя 1. День 4										
	Завтрак										
287	Запеканка из творога с молоком	150	15,3	17,1	32,48	345	150	15,3	17,1	32,48	345

	сгущенным										
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	200	3,2	3,6	19,2	122
	Итого:		18,5	20,7	51,68	467		18,5	20,7	51,68	467
	Обед										
100	Рассольник «Ленинградский»	250	2,63	5,1	13,25	112,81	250	2,63	5,1	13,25	112,81
366	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	100	16,2	12	0,3	174
202	Гречка отварная	150	8,85	6,62	39,21	251,85	150	8,85	6,62	39,21	251,85
148	Огурцы порционные	50	0,7	0,1	1,9	11	50	0,7	0,1	1,9	11
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	200	0,3	0,1	9,5	40
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	40	2,17	0,2	14,06	66,86
	Яблоки	200					200				
	Итого:		30,85	24,12	78,22	656,52		30,85	24,12	78,22	656,52
	Неделя 1. День 5										
	Завтрак										
214	Каша манная вязкая	205	9,23	8,15	44,25	298,06	205	9,23	8,15	44,25	298,06
69	Бутерброд с маслом	30/20	1,6	11	10	146	30/20	1,6	11	10	146
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	200	0,3	0,1	9,5	40
	Итого:		16,23	23,85	64,05	547,06		16,23	23,85	64,05	547,06
	Обед										
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,5	152	250	8,95	9,58	7,5	152
372	Шницель мясной	90	14	12,6	7,5	199	90	14	12,6	7,5	199
377	Картофельное пюре	150	5,4	8	11,6	140	150	5,4	8	11,6	140
148	Помидоры порционные	50	0,7	0,1	1,9	11	50	0,7	0,1	1,9	11
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	200	1	0,2	20,1	86

123	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,95	9,58	7,5	152	250	8,95	9,58	7,5	152
299	Биточки мясные	90	14	12,6	7,5	199	90	14	12,6	7,5	199
377	Картофельное пюре	200	5,4	8	11,6	140	200	5,4	8	11,6	140
148	Помидоры порционные	50	0,7	0,1	1,9	11	50	0,7	0,1	1,9	11
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84
573	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,2	14,06	66,86	30	2,17	0,2	14,06	66,86
	Яблоки	200	0,4	0,4	9,8	44	200	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:		32,22	30,98	72,46	696,98		32,22	30,98	72,46	696,98
	Неделя 2. День 8										
	Завтрак										
330	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,3	17,1	32,48	345	150	15,3	17,1	32,48	345
	Молоко цельное	200					200				
	Итого:		15,3	17,1	32,48	345		15,3	17,1	32,48	345
	Обед										
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,75	250	1,5	4,5	3,8	61,75
279	Птица отварная	150/10	22,85	11,55	22,5	291	150/10	22,85	11,55	22,5	291
338	Рис отварной	150	2,51	3,62	25,9	146,2	150	2,51	3,62	25,9	146,2
	Салат из огурцов, помидоров	100	0,8	3	4,1	47	100	0,8	3	4,1	47
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	200	1	0,2	20,1	86
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	400	2,17	0,2	14,06	66,86
	Итого:		30,83	23,07	90,46	698,81		30,83	23,07	90,46	698,81

	Неделя 2. День 9										
	Завтрак										
	Макароны с сыром	150/20	12,51	13,8	29,55	291,9	150/20	12,51	13,8	29,55	291,9
	Йогурт фруктовый	100	3,7	3,3	19,7	123	100	3,7	3,3	19,7	123
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38
573	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,2	14,06	66,86	30	2,17	0,2	14,06	66,86
	Итого:		18,58	17,4	72,61	519,76		18,58	17,4	72,61	519,76
	Обед										
100	Борщ со свежей капусты с картофелем	250	2,63	5,1	13,25	109,5	250	2,63	5,1	13,25	109,5
372	Шницель мясной	90	14	12,6	7,5	199	90	14	12,6	7,5	199
202	Гречка отварная	150	3,77	5,43	38,85	219,3	150	3,77	5,43	38,85	219,3
	Салат из огурцов										
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,1	86	200	1	0,2	20,1	86
573	Хлеб пшеничный	40	2,17	0,2	14,06	66,86	40	2,17	0,2	14,06	66,86
	Итого:		23,57	23,53	98,76	680,66		23,57	23,53	98,76	680,66
	Неделя 2. День 10										
	Завтрак										
372	Каша молочная гречневая	205	10,6	9,6	46,45	314,15	205	10,6	9,6	46,45	314,15
202	Бутерброд с сыром	30/20	5,9	4,41	26,14	167,9	30/20	5,9	4,41	26,14	167,9
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38
	Итого:		16,7	14,11	81,89	520,05		16,7	14,11	81,89	520,05
	Обед										
120	Суп картофельный с крупой рисовой	250	11,8	3,9	10,8	125,5	250	11,8	3,9	10,8	125,5
328	Запеканка картофельная с	150	14,1	10,73	19,35	244,77	150	14,1	10,73	19,35	244,77

	мясом										
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	86	200	0,6	0,1	20,1	86
9	Салат из свежей капусты	50	0,8	3	4,1	47	50	0,8	3	4,1	47
573	Хлеб пшеничный	30	2,17	0,2	14,6	66,86	30	2,17	0,2	14,6	66,86
82	Мандарины	0,2	0,4	0,4	9,8	44	0,2	0,4	0,4	9,8	44
	Итого:		29,87	18,23	66,15	614,13		29,87	18,23	66,15	614,13

Заведующий производством

Горбунова Н.А.