

«Утверждаю»

Директор МОУ Парфеньевская ООШ

 (Корнева С.В.)

03.03.2025.



Семидневное меню для воспитанников оздоровительного лагеря при МОУ Парфеньевской ООШ

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№284 - Сб.реп №627-628 №129 №319-534 ТТК - - Сб.реп	День № 1					
	<i>Завтрак:</i>					
	Омлет натуральный	150	14,9	18,9	2,9	242
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Бутерброд с сыром	20/15	4,1	1,5	10,3	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	<i>Обед:</i>					
	Рассольник ленинградский с курой	250	3,3	4,7	20,4	114
	Картофельное пюре	150	3,0	4,7	12,8	61
	Шницель рыбный с горбушей	50	13,6	0,7	0,5	131
	Компот яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8
	Бананы	80	0,7	-	10,1	46
	ИТОГО		52,10	34,7	152,30	1046
№262 - Сб.реп Сб.реп	День № 2					
	<i>Завтрак:</i>					
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/50	5,4	7,2	25,5	188
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Йогурт питьевой	30	7,8	7,8	0	103
	Чай с сахаром, печенье	200	0,6	0,1	31,8	132
	<i>Обед:</i>					

№109 Сб.реп Сб.реп. №627-628 - -	Борщ из свежей капусты с мясными консервами и сметаной	250	3,0	4,8	6,8	93
	Греча отварная	100	4	5,2	32	230
	Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	131
	Компот из сухофруктов	200/15/7	0,3	-	5,4	217
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Яблоки	80	0,3	0,3	6,9	33
	ИТОГО		33,90	39,10	85,47	985
Сб.реп - Сб.реп №642 - Сб.реп №472 Сб.реп - Сб.реп	День № 3 <i>Завтрак</i>					
	Вермишель молочная	150/50	4,06	0,35	29,33	129,48
	Круассан	30	2,3	0,9	15,4	79
	Банан	30	0,06	8,25	0,09	74,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,9	3,1	25,2	146
	<i>Обед:</i>					
	Суп гороховый с курой	250	6,5	3,2	22,4	133
	Ёжики из свино-говяжьего фарша	150	5,5	12,0	0,2	131
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Огурцы свежие порционные	60	0,5	0,1	1,5	8
	ИТОГО		33,52	32,7	183,82	1059,28
Сб.реп - Сб.реп №588 сб.реп. №138 №64 № 627-628 - Сб.реп	День № 4 <i>Завтрак</i>					
	Капа пшеничная молочная	150/50	6,0	1,45	34,6	167,00
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Бутерброд с сыром	30	7,8	7,8	0	103
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0,1	31,8	132
	<i>Обед:</i>					
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	5,2	2,4	17,8	106
	Жаркое по-домашнему с курой	200	28	26,4	27	279
	Компот из яблок	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,1	2,3	14
	ИТОГО		60,60	43,05	196,5	1195
	День № 5 <i>Завтрак</i>					

№284 Сб.рец №472 Сб.рец №120 Сб.рец, Сб.рец Сб.рец, Сб.рец, Сб.рец, Сб.рец, Сб.рец,	Яйцо отварное	50	14,9	18,9	2,9	242
	Слойка с творогом	20/15	4,1	1,5	10,3	71
	Чай с сахаром и лимоном	150	3,0	4,7	12,8	132
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Обед					
	Суп картофельный с курой	250	8,19	7,3	21,84	183,06
	Сосиска отварная	50	5,5	12,0	0,2	131
	Капуста тушеная	150	3,5	4	11,2	50
	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	-	108,16
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
Сб.рец, №642 Сб.рец, №465 №449 - Сб.рец, Сб.рец,	Бананы	80	0,3	0,3	6,9	33
	ИТОГО		44,69	46,2	104,04	1147
	День № 6					
	Завтрак					
	Вермишель молочная	150/50	4,06	0,35	29,33	129,48
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	79
	Бутерброд с шоколадным маслом	20/10	0,06	8,25	0,09	74,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,9	3,1	25,2	146
	Обед					
	Щи из свежей капусты с говядиной	250	2,9	4,6	9,7	94
№325	Рис отварной	150	7,4	4,8	39,9	215
	Минтай жареный	50	6,96	8,45	8,37	135,26
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92
	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
	Помидоры свежие порционные	60	0,7	0,1	2,3	14
	Груши	100	4,0	-	37,7	42
	Итого		44,25	33,95	222,79	1219,54
	День № 7					
	Завтрак					
	Каша манная с сливочным маслом	150/50	7,83	7,08	4,9	33

Сб.рец. №627-628	Хлеб пшеничный	30	7,8	2,8	0	103
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Снежок					
№129	Обед					
№303 сб.рец	Свекольник с курой	250	3,0	4,7	6,8	94
№472	Котлета свино-говяжья жареная	50	13,6	0,7	0,5	61
№588	Рожки отварные	150	3,8	4,4	37,4	206
-	Компот из сухофруктов	200	0,6	1,1	31,8	132
Сб.рец.	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	23,8	119
Сб.рец	Бананы	80	0,7	-	10,1	46
	ИТОГО		42,13	25,58	132	865
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		312,49	256,08	1079,4	7543,82