

Утверждаю:

Заместитель директора по УВР: _____ Шумилина Л.Н.

Дата: "___" _____ 2025 г.

Меню для детей 7-11 лет
ГБУ ДО ДООЦ "Россонь" им. Ю.А. Шадрина

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	5,85	6,44	30,34	203	203
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	10,87	7,85	20,11	197	11,03
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	26,61	20,09	81,19	611	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	80	0,81	8,1	0,74	82	0,11
	Суп с макаронными изделиями.	200	1,84	3,12	11,52	82	110
	Жаркое по-домашнему.	250	24,77	39,77	23,73	501	258
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		830	35,12	51,86	98,74	961	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,61	6,1	9,12	98	90
	Филе курицы с овощами, запеченное под соусом из сладкого перца	80	13,04	4,32	1,84	98	332
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	31,13	16,9	103,48	702	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Сочник	70	14,01	21,84	8,59	472	262,01
Итого за Ужин 2		270	22,01	23,84	48,59	672	
Итого за день		2 810	122,77	144,69	424,1	3303	