

Утверждаю:

Заместитель директора по УВР: _____ Шумилина Л.Н.

Дата: "___" _____ 2025 г.

Меню для детей 12- 18 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	100	13,58	9,82	25,13	246	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		640	29,32	22,06	86,21	660	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	100	1,01	10,13	0,92	102	0,11
	Суп с макаронными изделиями.	250	2,3	3,9	14,4	102	110
	Жаркое по-домашнему.	280	27,74	44,54	26,58	561	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		930	38,75	59,44	104,65	1061	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	50	12,17	52,83	90,5	333	545
Итого за Полдник		450	12,77	53,13	128,3	490	
Ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	150	1,61	6,1	9,12	98	90
	Филе курицы с овощами,запеченное под соусом из сладкого перца	100	16,3	5,4	2,3	123	332
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	200	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной	70	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		720	34,39	17,98	103,94	727	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
	Сочник	70	14,01	21,84	8,59	472	262,01
Итого за Ужин 2		170	18,01	22,84	28,59	572	
Итого за день		2910	133,24	175,45	451,69	3510	