

Лагерь "ТаймБОУ" Болдовская СОШ" Рузаевского муниципального района

Утвердил: должность

Начальник лагеря

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-10 лет

фамилия

Н.А.Петровичева

дата

29 05 2025

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	160	8	9	33	236
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	17	119
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	136
			фрукты	Фрукт	220	1	1	20	102
			итого		620	15	20	85	593
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1	3	4	48
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4	6	13	110
			2 блюдо	Голень куриная отварная	100	15	12	2	184
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	155	7	6	39	244
			напиток	Кисель плодово - ягодный витаминизированный	200	0	0	29	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		795	30	28	119	842
1	1	Итого за день:			1415	45	48	204	1435
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	160	6	6	34	203
			гор.напиток	Кисломолочный продукт	200	6	6	20	158
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	5	6	16	184
			фрукты	Фрукт	160	1	1	15	75
			итого		570	18	19	85	620

Лагерь "Па

МБОУ "Болдовская СОШ" Рузаевского муниципального района

Утвердил: должность

Начальник лагеря

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Н.А.Петровичева

Возрастная категория

7-10 лет

дата

29

5

2025

день

месяц

год

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны запеченные с сыром	160	8	9	33	236
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3	17	119
			хлеб	Бутерброд с маслом	40	2	7	15	136
			фрукты	Фрукт	220	1	1	20	102
			итого		620	15	20	85	593
1	1	Обед	закуска	Салат из свежей капусты с растительным маслом	80	1	3	4	48
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4	6	13	110
			2 блюдо	Голень куриная отварная	100	15	12	2	184
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	155	7	6	39	244
			напиток	Кисель плодово - ягодный витаминизированный	200	0	0	29	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		795	30	28	119	842
1	1	Итого за день:			1415	45	48	204	1435
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	160	6	6	34	203
			гор.напиток	Кисломолочный продукт	200	6	6	20	158
			хлеб	Бутерброд с повидлом	50	5	6	16	184
			фрукты	Фрукт	160	1	1	15	75

			итого		570	18	19	85	620
1	2	Обед	закуска	Огурец свежий в нарезке	60	1	0	3	15
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4	6	8	98
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему из говядины	200	18	20	25	337
			гарнир						
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1	0	32	135
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		720	27	27	100	731
1	2	Итого за день:			1290	45	46	185	1351
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога со сгущенным молоком	170	19	18	23	315
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			хлеб						
			фрукты	Фрукт	150	1	1	29	142
			итого		520	20	19	67	517
1	3	Обед	закуска	Горошик зелёный					
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	20	119
			2 блюдо	Гуляш из отварной говядины	125	15	16	4	221
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140
			напиток	Кисель плодово - ягодный витаминизированный	200	0	0	29	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		735	24	25	105	736
1	3	Итого за день:			1255	44	44	172	1253
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный с маслом	110	9	10	1	170

[illegible]

			итого		775	28	28	120	903
1	5	Итого за день:			1402	38	41	208	1488
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сливочным маслом	160	4	6	36	228
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101
			хлеб	Бутерброд с сыром	40	5	10	17	193
			фрукты	Фрукт	200	4	2	20	192
			итого		600	16	21	89	714
2	1	Обед	закуска	Помидор свежий в нарезке	60	1	0	2	20
			1 блюдо	Суп рисовый картофельный	200	2	2	12	73
			2 блюдо	Сосиска детская, отварная	100	6	13	1	141
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1	0	32	135
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		770	16	21	99	655
2	1	Итого за день:			1370	32	42	188	1369
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса с маслом	160	3	4	29	161
			гор.напиток	Какао на молоке	200	4	4	17	119
			хлеб	Бутерброд со сливочным маслом	40	4	9	14	136
			фрукты	Фрукт	140	0	0	14	65
			итого		540	11	17	74	481
2	2	Обед	закуска	Икра овощная	60	2	9	9	122
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	5	10	100

			2 блюдо	Голень отварная	200	13	12	0	184
			гарнир	Макароны отварные	200	8	6	34	224
			напиток	Кисель плодово - ягодный витаминизированный	200	0	0	29	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		920	28	33	114	886
2	2	Итого за день:			1460	39	50	188	1367
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5	6	21	157
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
			хлеб	Бутерброд с повидлом	40	3	5	16	184
			фрукты	Фрукт	150	1	1	16	72
			сдобное	Кондитерские изделия	40	3	5	30	167
			итого		630	12	17	98	640
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп рисовый картофельный	200	2	2	12	73
			2 блюдо	Жаркое из мяса грудки	100	7	3	12	113
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140
			напиток	Сок	200	1	0	2	85
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	1	0	16	75
			итого		710	16	11	78	557
2	3	Итого за день:			1340	28	28	176	1197
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная "Дружба" со сливочным маслом	160	6	6	34	203
			гор.напиток	Кисломолочный продукт	200	6	6	20	158
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	71
			фрукты	Фрукт	120	1	0	9	51

			итого			510	15	13	79	483
2	4	Обед	закуска	Икра овощная		60	1	5	5	73
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем		200	4	6	7	98
			2 блюдо	Тефтели мясные в томатном соусе		130	8	11	10	206
			гарнир	Макароны отварные		153	6	5	26	168
			напиток	Кисель плодово - ягодный витаминизированный		200	0	0	29	110
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1	0	16	75
			итого			803	22	28	109	801
2	4	Итого за день:				1313	37	41	188	1284
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из манной крупы со сливочным маслом		160	5	8	24	191
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком		200	3	3	16	101
			хлеб	Бутерброд с маслом		40	2	7	15	136
			фрукты	Фрукт		200	1	1	19	94
			итого			600	11	19	74	522
2	5	Обед	закуска	Свекла отварная порционно		60	1	0	7	62
			1 блюдо	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами		220	4	3	7	90
			2 блюдо	Плов из мяса птицы		200	17	16	40	330
			гарнир							
			напиток	Компот из сухофруктов витаминизированный		200	0	0	25	94
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2	1	16	71
			хлеб черн.	Хлеб ржаной		30	1	0	16	75
			итого			740	25	20	111	722

2	5	Итого за день:		1340	36	39	185	1244
		Среднее значение за период:		1346	38.4	41.4	186.7	1314.6

№ рецептуры	Цена
204	
383	
1	
338	
	70.18
45	
102	
288	
302	
358	
0	
0	
	86.74
	156.92
145	
386	
2	
338	

	70.18
71	
88	
259	
349	
0	
0	
	86.74
	156.92
219	
376	
338	
	70.18
103	
246	
312	
358	
0	
0	
	86.74
	156.92
210	

379	
0	
338	
	70.18
71	
102	
228	
304	
349	
0	
0	
	86.74
	156.92
173	
377	
3	
338	
	70.18
88	
294	
302	
358	
0	
0	

	86.74
	156.92
173	
379	
3	
338	
	70.18
71	
101	
243	
312	
349	
0	
0	
	86.74
	156.92
174	
382	
1	
338	
	70.18
74	
82	

288	
309	
358	
0	
0	
	86.74
	156.92
120	
376	
2	
338	
2	
	70.18
101	
259	
312	
389	
0	
0	
	86.74
	156.92
145	
386	
0	
338	

	70.18
74	
88	
279	
309	
358	
0	
0	
	86.74
	156.92
181	
379	
1	
338	
	70.18
52	
106	
291	
349	
0	
0	
	86.74

	156.92
	156.92