

СОГЛАСОВАНО

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

 Директор автономного учреждения Каменинского района
 Пензенской области «Комбинат питания»
 М.В. Дудукина

21 марта 2025 года


 Примерное меню для питания детей в пришкольном лагере
 на 5 дней

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г	Содержание основных питательных веществ			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
	1 день					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/20	11,4	9,9	57	352
277	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16,0	65
1	Бутерброд с маслом	10/35	3,0	10,2	16,6	171
			14,6	20,1	89,6	588
	2 завтрак					
	Йогурт	100	2,4	1,2	14,4	80
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,5	4,1	9,2	79
88	Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	11,9	6,7	4,9	198
290/331	Цыпленок тушеный в соусе	50/50	14,5	16,4	4,4	223
304	Рис отварной	150	3,5	6,0	36,2	213
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			35,6	33,7	127,2	1017
	Полдник					
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88

	Выпечка в промышленной упаковке	шт.	7,9	8,5	58,1	343
			7,9	8,5	77,7	431
	2 день					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	150/10	6,5	9,3	34,5	248
379	Кофейный напиток	1/200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с сыром	20/35	12,4	18,6	28,4	230
			22,5	31,4	122,6	630
	2 завтрак					
	Йогурт	100	2,4	1,2	14,4	80
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов	60	0,48	3,6	2,0	43
113	Суп –лапша домашняя с птицей	250/40	15,5	3,4	17,4	185
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	14,7	6,9	18	191
376	Чай с сахаром	15/200	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			33,68	15,55	82,4	608
	Полдник					
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	шт.	2,0	9,1	33,1	220
			3,0	9,1	81,2	426
	3 день					
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	4,1	13,1	76,3	474
382	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
			9,0	18,1	108,8	664
	2 завтрак					
	Йогурт	100	2,4	1,2	14,4	80
			3,2	1,9	16,5	100
	Обед					

67	Винегрет овощной	60	0,9	1,6	5,2	38
102	Суп картофельный с горохом с говядиной	250/25	13,7	10,44	23,4	240
295/330	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным	150	9,8	10,6	11,2	180
309	Макаронаты отварные	150	5,4	4,8	19,1	142
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной , ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			34,0	27,9	131,4	904
	Полдник					
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	шт.	2,5	6,3	234	161
			3,5	6,3	282,1	367
	4 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная рисовая с маслом	150/10	6,0	11,2	45	305
379	Кофейный напиток	200	3,6	3,5	28,3	152
	Бутерброд с сыром	20/35	12,4	18,6	28,4	230
			22,0	33,3	101,7	687
	2 завтрак					
	Йогурт	100	2,4	1,2	14,4	80
	Обед					
75	Икра свекольная	60	1,5	4,1	9,2	79
118/109	Суп с клецками с птицей	250/20	5,8	6,1	16,9	320
229	Рыба тушенная с овощами	90	9,0	4,3	4,8	94
128	Картофельное пюре	150	3,2	6,9	26,3	180
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
	Хлеб ржаной, ржано- пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			22,5	21,9	102,2	862
	Полдник					
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной	1	7,9	8,5	58,1	343

	упаковке					
			8,9	8,5	106,2	549
	5 день					
	Завтрак					
173	Каша молочная «Геркулес» с маслом	150/10	7,7	13,5	41,3	318
210	Омлет натуральный	53	5,3	10,7	5,6	140
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60
	Батон	35	2,6	1,0	18,0	91,7
			15,7	25,2	79,9	906,7
	2 завтрак					
	Йогурт	100	2,4	1,2	14,4	80
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	4,14	52
82	Борщ с говядиной	250/25	12,0	6,3	6,1	235
284	Запеканка картофельная с говядиной	145	16,0	18,3	15,3	290
348	Компот из сушеных фруктов	200	1,3	-	42,5	175
	Хлеб ржаной, ржано-пшеничный	2/30	2,9	0,45	30	129
			32,86	28,71	98,04	881
	Полдник					
	Фрукты	200	1,0	0	28,5	118
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	19,6	88
	Кондитерское изделие в промышленной упаковке	1	2,0	9,1	33,1	220
			3,0	9,1	81,2	426

1)Использовался сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007 года.