

День 1	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша молочн. «Дружба»	200	267,59	5,04	6,34	30,94
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
О Б Е Д	Салат из свеж. овощей	60	187,24	8,29	6,80	24,73
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Пельмени	200	241,00	9,00	12,0	20,0
	Макароны отварные	150	98,5	3,6	0,4	20,1
	Котлета куриная	75	198,26	13,6	12,9	6,76
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
П О Л Д Н И К	Печенье сливочное	25	109,0	1,82	2,45	18,6
	ИТОГО:		1466,5	49,86	44,88	194,48

День 2	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Суп молочный с макарон. изделиями	200	118,22	4,57	3,51	16,81
	Кисель из свеж. ягод	185	87,74	0,19	0,04	22,30
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
О Б Е Д	Салат из свеж. капусты	60	26,97	0,72	2,99	2,27
	Суп куриный с макаронами	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
	Печень по строгановски	70	159,40	12,7	8,90	6,83
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0.05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Яблоко	150	94,00	0,80	0,80	19,60
	ИТОГО:		1028,2 9	32,78	23,62	172,33

День З	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша гречневая молочная	200	105,3	3,6	4,6	12,4
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Напиток из цикория с молоком	185	86,25	3,13	2,70	12,17
О Б Е Д	Салат свекольный	60	65,75	0,78	2,59	9,83
	Суп рассольник	200	100,69	3,11	4,42	11,94
	Макароны отварные	150	98,5	3,6	0,4	20,1
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0.05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Вафли сливочные	30	92,04	0,73	0,86	20,1
	ИТОГО:		947,65	48,27	26,12	134,86

День 4	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная	200	233,2	6,1	6,6	37,6
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Напиток из шиповника	185	58,09	0,17	0,07	13,39
О Б Е Д	Огурец свежий порционный	60	4,8	0,28	0,04	0,74
	Суп из бобовых (горох)	200	133,81	8,02	4,60	15,00
	Плов из мяса птиц	200	131,54	10,79	7,73	4,72
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0.05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Мандарин	150	38,00	0,80	0,20	7,50
	ИТОГО:		825,40	32,53	20,05	126,76

День 5	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Вареники с картофелем	180	215,3	7,1	5,6	34,7
	Какао с молоком	185	104,05	3,59	2,85	15,71
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
О Б Е Д	Винегрет	60	129,23	1,57	10,18	6,7
	Борщ	200	64.75	1,40	3,09	7,57
	Гречка расспч.	250	246,01	8,49	6,56	38,34
	Гуляш из говяд.	150	203,76	13,88	14,90	3,47
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
П О Л Д Н И К	Пирог домашний с ветчиной и сыром	75	268,0	10,4	12,3	26,8
	ИТОГО:		1447,10	52,76	56,28	178,93

День 6	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Пельмени «Пуговка»	200	241,0	9,0	12,0	20,0
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
О Б Е Д	Помидоры свеж. (порц)	60	2,40	0,14	0,02	0,38
	Щи из свеж. капусты	200	76,35	2,5	5,8	9,43
	Макароны отварные	150	98,5	3,6	0,4	20,1
	Фрикадельки мясные	70	126,86	10,10	9,04	1,35
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Морс из свеж. ягод	185	41,4	0,1	-	10,9
П О Л Д Н И К	Блины	75	187,81	6,88	4,51	31,91
	Сгущеное молоко	10				
	Чай с молоком	185	63,9	1,2	2,28	11,88
	ИТОГО:		1074,6 6	39,77	34,58	136,91

День 7	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Макароны с сыром	200	157,73	5,46	4,17	24,48
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Кисель из свеж. ягод	185	87,74	0,19	0,04	22,30
О Б Е Д	Салат из фасоли	60	63,0	3,4	2,57	6,6
	Суп куриный с клецками	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Жаркое по дом. с курицей	200	254,4	10,4	6,1	4,4
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Компот из с/ф	185	96,72	0,70	0,05	23,10
П О Л Д Н И К	Банан	180	96,0	1,5	0,50	21,00
	ИТОГО:		1056,6 4	31,59	17,27	157,22

День 8	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Вареники ленивые с творогом	200	215,3	17,2	23,5	20,0
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Сливочное масло	15				
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
О Б Е Д	Огурец малосольный	60	11,99	2,75	0,38	9,64
	Суп курин. с макаронами	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
	Запеканка из печени	75	150,5	16,1	4,1	12,0
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Напиток из шиповника	185	58,09	0,17	0,07	13,39
П О Л Д Н И К	Сок фруктовый	200	82,8	0,90	0,18	18,1
	ИТОГО:		1071,1 2	50,8	36,33	178,89

День 9	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша молочная «Дружба»	200	267,59	5,04	6,34	30,94
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Напиток из цикория с молоком	185	86,25	3,13	2,70	12,17
О Б Е Д	Салат из свеж. капусты	60	26,97	0,72	2,99	2,27
	Суп с горохом	200	133,81	8,02	4,60	15,00
	Пюре картоф.	150	138,19	3,28	3,99	22,18
	Минтай, туш в сметане	75	131,54	10,79	7,73	4,72
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
П О Л Д Н И К	Рогалик домашний	65	345,07	5,51	19,72	38,82
	ИТОГО:		1355,9 0	42,7	49,59	172,98

День 10	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Сыр порционный	30	45,0	3,07	3,45	0,37
	Какао с молоком	185	104,05	3,59	2,85	15,71
О Б Е Д	Салат крабовый	60	205,89	7,51	13,6	11,80
	Суп рыбный	200	47,85	2,03	3,40	3,50
	Рис с овощами	150	126,79	3,00	4,43	20,24
	Капуста тушен. с мясом	200	149,44	3,69	5,4	11,51
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
П О Л Д Н И К	Булочка домашняя	65	200,6	4,5	9,1	43,4
	ИТОГО:		1210,0 8	36,64	44,87	174,13

День 11	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Омлет	185	150,71	10,44	11,24	1,95
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
О Б Е Д	Салат морковь + изюм	60	44,95	0,52	0,04	3,36
	Суп курин. с клецками	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Гречка рассыпчатая	250	246,01	8,49	6,56	38,34
	Наггетсы куриные	75	220,19	21,48	11,24	12,32
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Мандарин	150	38,0	0,80	0,20	7,50
	ИТОГО:		1077,3 5	51,61	34,3	136,22

День 12	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша молочная «Дружба»	200	267,59	5,04	6,34	30,94
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Кисель из свеж. ягод	185	87,74	0,19	0,04	22,30
О Б Е Д	Свеж огурец + помидор	60	150,25	0,79	15,11	2,58
	Суп рассольник	200	100,69	3,11	4,42	11,94
	Плов из говядины	200	273,8	22,0	14,1	53,1
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
П О Л Д Н И К	Корж молочный	75	305,0	6,4	11,8	68,4
	ИТОГО:		1401,0 7	43,86	52,61	234,90

День 13	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Суп молочн. с макаронами	200	118,22	4,57	3,51	16,81
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Напиток из цикория с молоком	185	86,25	3,13	2,70	12,17
О Б Е Д	Огурец свеж. (порц)	60	4,8	0,28	0,04	0,74
	Борщ	200	64.75	1,40	3,09	7,57
	Пюре картоф.	150	138,19	3,28	3,99	22,18
	Курица отварн.	70	173,16	26,95	9,74	0,51
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Компот из с/ф	185	96,72	0,70	0,05	23,10
П О Л Д Н И К	Сок фруктовый	200	82,8	0,90	0,18	18,1
	ИТОГО:		952,89	47,53	24,1	139,82

День 14	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша гречнев. молочная	200	105,3	3,6	4,6	12,4
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Сыр (порц)	30	45,0	3,07	3,45	0,37
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
О Б Е Д	Салат витаминный	60	187,24	8,29	6,80	24,73
	Суп гороховый	200	133,81	8,02	4,60	15,00
	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
	Рыба запеч. с томатом (горбуша)	75	89,65	9,64	4,91	1,53
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Печенье сливочное	25	109,0	1,82	2,45	18,6
	ИТОГО:		1137,3 9	44,51	31,42	168,69

День 15	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная	200	233,2	6,1	6,6	37,6
	Какао с молоком	185	104,05	3,59	2,85	15,71
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
О Б Е Д	Свеж. Помидор + огурец	60	150,25	0,79	15,11	2,58
	Суп курин. с макаронами	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Макароны отварные	150	98,5	3,6	0,4	20,1
	Рогу из мяса птицы	75	359,0	20,4	24,3	14,8
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Компот из с/ф	185	96,72	0,70	0,05	23,10
П О Л Д Н И К	Банан	180	96,0	1,5	0,50	21,00
	ИТОГО:		1438,7 7	46,62	54,1	190,23

День 16	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Макароны с сыром	200	157,73	5,46	4,17	24,48
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
О Б Е Д	Винегрет	60	129,23	1,57	10,18	6,7
	Щи из свеж. капусты	200	76,35	2,5	5,8	9,43
	Рис отварной	150	202,95	3,81	3,08	40,01
	Тефтели рыбные	70	159,92	10,4	8,28	10,85
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Морс из свеж.ягод	185	41,4	0,1	-	10,9
	ИТОГО:		1021,5 4	30,22	32,32	157,18

День 17	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Вареники с картофелем	180	215,3	7,1	5,6	34,7
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с сахаром	185	28,0	0,01	-	7,0
О Б Е Д	Салат из свеж. овощей	60	187,24	8,29	6,80	24,73
	Суп курин. с клецками	200	113,05	3,62	3,49	16,70
	Макароны отварные	150	98,5	3,6	0,4	20,1
	Котлета куриная	75	198,26	13,6	12,9	6,76
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Чай с лимоном	185	37,96	0,05	0,01	9,17
П О Л Д Н И К	Вафли сливочные	30	92,04	0,73	0,86	20,1
	ИТОГО:		1158,3 5	43,32	30,86	177,90

День 18	БЛЮДО	Гр. / Мл	Ккал	Белки	Жиры	Угл-ды
З А В Т Р А К	Вареники ленивые с творогом	200	215,3	17,2	23,5	20,0
	Батон	20	104,48	3,04	1,12	20,56
	Чай с молоком	185	63,9	1,2	2,28	11,88
О Б Е Д	Салат из фасоли	60	63,0	3,4	2,57	6,6
	Рассольник	200	100,69	3,11	4,42	11,94
	Пюре картофельное	150	138,19	3,28	3,99	22,18
	Котлета из говядины	75	166,97	14,2	15,0	-
	Хлеб пшеничный	20	94,0	3,16	0,40	19,32
	Напиток из шиповника	185	58,09	0,17	0,07	13,39
П О Л Д Н И К	Груша	200	47,0	0,40	0,30	10,3
	ИТОГО:		1051,6 2	49,16	53,65	136,17

Утверждено: ИП Зыков М.Ю. / _____/

Согласовано: Директор МОУ СОШ с. Баляга

Сидоренко О.Г. / _____/

Примерное
циклическое 18-ти дневное Меню
для питания детей в лагере
дневного пребывания при МОУ
СОШ с. Баляга
2025 год.