



Утверждаю:
Директор ГБОУ "СШ № 93"

Ю.Д. Иващенко

**Примерное двухнедельное меню
для организации питания детей в пришкольном лагере
в ГБОУ "СШ № 93" на 2025г.**

прием пищи	Наименование блюд согласно рецептуре	Выход блюда	Химический состав блюда			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ыг
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 1 день	каша гречневая с м/с(рассыпчат)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
завтрак	котлета рыбная любительская	90	13,69	3,53	7,25	116,18	234
завтрак	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
завтрак	сыр твердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	*
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		29,16	17,59	74,55	580,77	
обед	рассольник	250	2,68	5,25	17,76	129,78	№96
обед	макароны отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
обед	куриное филе запеченое	90	20,44	5,63	5,41	161,10	293
обед	огурец консервированный	30	0,33	0,01	1,14	6,60	70
обед	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		31,53	16,41	91,93	646,93	*
	всего за 1 день		60,69	34,00	166,48	1227,70	*
1 неделя 2 день	каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
завтрак	омлет натуральный	50	4,23	6,00	1,10	75,16	54-1о
завтрак	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
завтрак	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
завтрак	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		26,91	17,26	68,30	538,48	
обед	суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
обед	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
обед	котлета из курицы	90	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
обед	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
обед	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
обед	Итого за обед		23,35	14,79	89,29	577,94	
	всего за 2й день		50,26	32,05	157,59	1116,42	
1 неделя 3 день	макароны отварные с м/с	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
завтрак	куриное филе запеченое	90	20,44	5,63	5,41	161,10	293
завтрак	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
завтрак	булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	54-9в
завтрак	чай с сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		34,35	13,15	93,63	633,25	
обед	борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
обед	каша гречневая с м/с(рассыпчат)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
обед	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
обед	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
обед	какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	*

обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		29,76	21,04	212,05	706,55	
	всего за 3й день		64,11	34,19	305,68	1339,80	
1 неделя 4 день	каша вязкая из риса (молочная)	210	6,06	10,19	53,46	330,46	1136,01
завтрак	сырники со сметанным соусом	100/15	17,10	9,00	22,40	239,30	54-6т
завтрак	сыр твердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	*
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
	Итого за завтрак		30,32	24,59	102,13	752,36	
обед	суп с макаронами	200	5,16	2,78	18,50	119,60	54-7с
обед	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
обед	котлета из курицы	90	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
обед	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
обед	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		26,03	14,83	95,41	615,79	
	всего за 4й день		56,35	39,42	197,54	1368,15	
1 неделя 5 день	макароны отварные с м/с	150	68,70	4,52	26,45	168,45	688
завтрак	куриное филе запеченое	90	20,44	5,63	5,41	161,10	293
завтрак	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
завтрак	какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	*
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		95,53	14,97	78,42	576,75	
обед	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	54-8с
обед	плов с курицей	200	25,02	28,35	10,78	399,90	1209,01
обед	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
обед	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		33,90	34,73	67,98	717,65	
	всего за 5й день		129,43	49,70	146,40	1294,40	
	Итого за 5 дней		360,84	189,36	973,69	6346,47	
2 неделя 1 день	макароны отварные с м/с	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
завтрак	котлета из курицы	90	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
завтрак	чай с сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		22,99	9,20	70,67	453,10	
обед	суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
обед	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
обед	куриное филе запеченое	90	20,44	5,63	5,41	161,10	293
обед	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
обед	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		28,37	14,27	83,51	581,10	
	всего за 1 й день		51,36	23,47	154,18	1034,20	
2 неделя 2 день	каша вязкая из риса (молочная)	210	6,06	10,19	53,46	330,46	1136,01
завтрак	сырники со сметанным соусом	100/10	17,10	9,00	22,40	239,30	54-6т
завтрак	сыр твердый (порциями)	15	3,50	4,40	0,00	53,80	*
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
	Итого за завтрак		30,32	24,59	102,13	752,36	
обед	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	54-8с
обед	каша гречневая с м/с(рассыпчат)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679
обед	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
обед	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
обед	булочка школьная	60	5,20	1,90	34,00	173,80	54-9в

обед	компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		36,16	22,54	134,73	888,94	
	всего за 2 й день		66,48	47,13	236,86	1641,30	
2 неделя 3 день	каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
завтрак	куриное филе запеченое	90	20,44	5,63	5,41	161,10	293
завтрак	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
завтрак	омлет натуральный	50	4,23	6,00	1,10	75,16	54-1о
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		33,97	19,94	68,80	603,62	
обед	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	54-8с
обед	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
обед	котлета из курицы	90	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
обед	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
обед	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		25,84	14,38	89,95	590,40	
	всего за 3 й день		59,81	34,32	158,75	1194,02	
2 неделя 4 день	макароны отварные с м/с	150	5,40	4,90	32,80	196,80	54-1г
завтрак	котлета куриная с соусом	50/50	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
завтрак	чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		23,51	12,15	73,96	493,64	
обед	суп с макаронами	200	5,16	2,78	18,50	119,60	54-7с
обед	плов с курицей	200	25,02	28,35	10,78	399,90	1209,01
обед	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
обед	какао с молоком	200	3,50	3,72	25,49	145,20	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		36,57	35,95	75,84	766,70	
	всего за 4 й день		60,08	48,10	149,80	1260,34	
2 неделя 5 день	каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
завтрак	омлет натуральный	50	4,23	6,00	1,10	75,16	54-1о
завтрак	котлета из курицы	90	14,40	3,20	10,10	126,40	54-5м
завтрак	овощи натуральные свежие	30	0,33	0,10	1,90	11,00	71
завтрак	кофейный напиток с сахаром	200	1,10	0,00	7,10	37,80	54-23гн
завтрак	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за завтрак		27,41	14,56	70,20	528,38	
обед	борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
обед	пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	694
обед	курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40	54-23м
обед	салат из белокачанной капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
обед	сок фруктовый	200	0,00	0,00	22,00	90,00	*
обед	батон нарезной	30	2,56	1,00	19,17	91,00	*
	Итого за обед		22,38	19,46	196,46	598,69	
	всего за 5 й день		49,79	34,02	266,66	1127,07	
	Итого за 5 дней		287,52	187,04	812,07	6256,93	
	Итого за 10 дней		648,36	376,40	1785,76	12603,40	

59,28 41 177,27 1300

от 53,9 55,3 234,5 1175
до 65,45 67,15 519,25 1409