

Десятидневное меню и пищевая ценность приготовления блюд в лагере труда и отдыха «Чудодейка»
МБОУ СШ № 1 г.п. Мулловка 1 смена

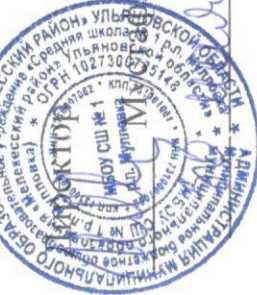
СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Зайцева А.А.

30 мая 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:



И.Г. Зайцева

2025 г.

	Наименование блюд	С 6,5-12 лет	Пищевая и энергетическая ценность блюда (изделия)		
			Химический состав		Калорийность
			Белки	Жиры	Углеводы
День 1					
Завтрак	Суп молочный вермишелевый № 235	200	8,53	9,52	38,82
	Кофе с молоком № 958	200	3,77	3,9	25,78
	Батон с маслом № 41	25/10	1,17	8,59	7,8
	Фрукт				
Обед	Свежий помидор	40	3,9	1,3	22,7
	Суп рисовый с курицей № 237	250	12,13	13,57	17,22
	котлета куриная с соусом № 608	100/25	15,53	11,78	16,07
	Гороховое пюре с маслом № 409	200/10	3,55	3,32	23,25
	Хлеб белый, хлеб ржаной	60/20	7	1,2	45,8
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7

[illegible]

День 4 Завтрак	Каша ячневая, молочная	200/10	26,73	20,1	39,56	443,04
	Чай сладкий, № 944	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	7,8	230,77
	Фрукт					
	Свежие огурцы (подгариновка)	40	0,7	0	3,1	15
Обед	Суп - лапша на курином бульоне № 217	250	12,13	13,57	17,22	235,36
	Плов с куриным филе № 635	230	11,66	4,03	4,83	197,4
	Сок фруктовый	200	0,5	0	12,7	55,0
	Хлеб белый, хлеб ржаной	60/20	7	1,2	45,8	210,0
День 5 Завтрак	Каша манная с маслом № 385	200/10	5,61	5,53	22,44	157,73
	Какао с молоком № 958	200	3,77	3,9	25,78	147,72
	Батон	25	1,17	8,59	7,8	112,3
	Ватрушка с повидлом	1 шт/50				
Обед	Салат «Ассорти»	100	1,0	5,2	3,6	64,3
	Борщ на кочу/бульоне № 170	250	8,04	7,36	14,81	159,98
	Котлета рыбная № 273,07	100	11,93	9,5	20,22	200,86
	Картофельное пюре с маслом № 31	200/10	21,76	31,04	175,81	1028
	Хлеб белый, хлеб ржаной	60/20	7	1,2	45,8	210,0
	Компот из сухофруктов (с Витамином С)	200	0,3	0,2	16,3	70,0

День 6	Завтрак	Каша геркулесовая с маслом № 385	200/10	5,92	7,04	43,97	252
		Кофе с молоком	200	0,48	0,0	33,54	128,9
		Батон с сыром № 42	25/10	7,05	23,47	7,8	230,77
		Печенье					
	Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,5	3,14	2,9	48,16
		Биточек куриный					
		Суп картофельный с фрикадельками № 209	250/25	6,17	7,2	15,4	147,33
		Макаронны с маслом №					
		Чай с лимоном № 944	200/8	2,54	2,75	22,53	121,64
		Хлеб белый, хлеб ржаной	60/20	7	1,2	45,8	210,0
День 7							
	Завтрак	Каша рисовая с маслом № 385	200/10	8,76	8,15	44,2	274,43
		Чай сладкий	200	0,26	0,05	15,22	59
		Плюшка «Московская»	1/100	1,17	8,59	7,8	112,3
Обед		Фрукт					
		Свежие огурцы (подгариновка)	40	0,7	0	3,1	15
		Щи на кос/бульоне № 187	250	8,51	7,72	20,08	179,59
		Гуляш говяжий	75/50	16,15	17,02	48,46	407,63
		Перловка отварная с маслом	180/10	21,76	31,04	175,81	1028,0
		Сок фруктовый	200	0,7	0,1	13,2	60
		Хлеб белый, хлеб ржаной	60/20	7	1,2	45,8	210,0

День 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												</
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----