

Утверждено: 30.05.2025г. И.Т. Маланин

Согласовано: 30.05.2025г. И.А Широкова



Меню для летнего лагеря "Надежда" с 02.06 по 27.06.2025 г.

| № рец. | № тех. карты | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции |           | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |       |       |       | Минеральные вещества, мг |        |        |       |
|--------|--------------|-------------------------------------|--------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|-------|
|        |              |                                     | 7-11 лет     | 12-18 лет | Б                    | Ж     | У      |                                | В1           | С     | А     | Е     | Ca                       | P      | Mg     | Fe    |
| 1      |              | 2                                   |              | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8            | 9     | 10    | 11    | 12                       | 13     | 14     | 15    |
|        |              | День 1, "02" июня 2025г.            |              |           |                      |       |        |                                |              |       |       |       |                          |        |        |       |
|        |              | Завтрак                             |              |           |                      |       |        |                                |              |       |       |       |                          |        |        |       |
| 175    | 59           | Каша гречневая молочная             | 180          | 250       | 4,52                 | 4,48  | 18,52  | 133,20                         | 0,11         | 0,25  | 0,006 | 6,7   | 61,27                    | 4,2    | 200    | 1,71  |
| Пром   |              | Хлеб пшеничный                      | 30           | 30        | 2,70                 | 0,7   | 16,30  | 87,00                          | 0,06         | 0     | 0     | 0,6   | 10                       | 32,9   | 7,1    | 0,6   |
| 294/08 | 196          | Чай с сахаром и лимоном             | 200          | 200       | 0,07                 | 0,01  | 15,31  | 61,62                          | 0            | 2,9   | 0     | 0,01  | 8,05                     | 9,79   | 5,24   | 0,9   |
|        |              | Итого:                              |              |           | 7,29                 | 5,19  | 50,13  | 281,82                         | 0,17         | 3,15  | 0,006 | 7,31  | 79,32                    | 46,89  | 212,34 | 3,21  |
|        |              | Обед                                |              |           |                      |       |        |                                |              |       |       |       |                          |        |        |       |
|        |              | Щи из свежей капусты с картофелем   | 200          | 300       | 2,00                 | 4,30  | 10,00  | 88,00                          | 0,05         | 14,36 | 0,15  | 0,22  | 76,87                    | 60,89  | 35,8   | 1,12  |
| 124/04 | 33           | Тефтели паровые из говядины с рисом | 80           | 120       | 9,20                 | 18,10 | 10,00  | 240,00                         | 0,04         | 1,89  | 0     | 0,44  | 12,17                    | 80,15  | 16,23  | 0,75  |
| 463/04 | 79           | Чай с сахаром                       | 200          | 200       | 0,20                 | 0     | 15,00  | 58,00                          | 0            | 0,02  | 0     | 0     | 4,27                     | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
| 685/04 | 194          | Картофельное пюре                   | 180          | 230       | 24,50                | 25    | 92,00  | 278,00                         | 2            | 23    | 1     | 2,6   | 39                       | 181    | 38     | 1,4   |
| 211/08 | 104          | Хлеб пшеничный                      | 30           | 30        | 2,70                 | 0,7   | 16,30  | 87,00                          | 0,06         | 0     | 0     | 0,6   | 10                       | 32,9   | 7,1    | 0,6   |
| Пром   |              | Итого:                              |              |           | 38,60                | 48,10 | 143,30 | 751,00                         | 2,15         | 39,27 | 1,15  | 3,86  | 142,31                   | 361,37 | 100,43 | 4,59  |
|        |              | Всего за 1-й день                   |              |           | 45,89                | 53,29 | 193,43 | 125,08                         | 2,32         | 42,42 | 1,16  | 11,17 | 221,63                   | 408,26 | 312,77 | 11,63 |







|        |     |                            |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|--------|-----|----------------------------|-----|-----|-------|-------|--------|--------|------|-------|------|------|--------|--------|--------|-------|
| 124/04 | 33  | Щи из свежей капусты с     | 200 | 300 | 2,00  | 4,30  | 10,00  | 88,00  | 0,05 | 14,36 | 0,15 | 0,22 | 76,87  | 60,89  | 35,8   | 1,12  |
| 463/04 | 79  | рисом                      | 80  | 120 | 9,20  | 18,10 | 10,00  | 240,00 | 0,04 | 1,89  | 0    | 0,44 | 12,17  | 80,15  | 16,23  | 0,75  |
| 685/04 | 194 | Чай с сахаром              | 200 | 200 | 0,20  | 0     | 15,00  | 58,00  | 0    | 0,02  | 0    | 0    | 4,27   | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
| 211/08 | 104 | Картофельное пюре          | 180 | 230 | 24,50 | 25    | 92,00  | 278,00 | 2    | 23    | 1    | 2,6  | 39     | 181    | 38     | 1,4   |
| Пром   |     | Хлеб пшеничный             | 30  | 30  | 2,70  | 0,7   | 16,30  | 87,00  | 0,06 | 0     | 0    | 0,6  | 10     | 32,9   | 7,1    | 0,6   |
|        |     | Итого:                     |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     | Всего за 20-й день         |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     | День 21, "27" июня 2025 г. |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     | Завтрак                    |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
| 183    | 88  | Каша овсяная молочная      | 180 | 250 | 7,92  | 10,24 | 32,96  | 256,00 | 0,2  | 0,54  | 0    | 3,4  | 64     | 523    | 116    | 4     |
| Пром   |     | Хлеб пшеничный             | 30  | 30  | 2,70  | 2,7   | 0,70   | 16,30  | 0,06 | 0     | 0    | 0,6  | 10     | 32,9   | 7,1    | 0,6   |
| 685/04 | 194 | Чай с сахаром              | 200 | 200 | 0,20  | 0     | 15,00  | 58,00  | 0    | 0,02  | 0    | 0    | 4,27   | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
|        |     | Итого:                     |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     | Обед                       |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
| 140/04 | 38  | макаронными изделиями      | 200 | 300 | 2,90  | 2,50  | 21,00  | 120,00 | 0,08 | 5,09  | 0,01 | 0,4  | 20,78  | 54,19  | 21,88  | 0,93  |
| 165    | 86  | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 250 | 5,60  | 3,48  | 23,16  | 148,80 | 0,12 | 1,9   | 0,01 | 2,78 | 8,63   | 137,4  | 33,79  | 2,86  |
| 685/04 | 194 | Чай с сахаром              | 200 | 200 | 0,20  | 0     | 15,00  | 58,00  | 0    | 0,02  | 0    | 0    | 4,27   | 6,43   | 3,3    | 0,72  |
| Пром   |     | Хлеб пшеничный             | 30  | 30  | 2,70  | 0,7   | 16,30  | 87,00  | 0,06 | 0     | 0    | 0,6  | 10     | 32,9   | 7,1    | 0,6   |
|        |     | Итого:                     |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     | Всего за 21-й день         |     |     |       |       |        |        |      |       |      |      |        |        |        |       |
|        |     |                            |     |     | 11,40 | 6,68  | 75,46  | 413,80 | 0,26 | 7,01  | 0,02 | 3,78 | 43,68  | 230,92 | 66,07  | 5,11  |
|        |     |                            |     |     | 22,22 | 19,62 | 124,12 | 744,10 | 0,52 | 7,57  | 0,02 | 7,78 | 121,95 | 793,25 | 192,47 | 10,43 |