

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ №26»

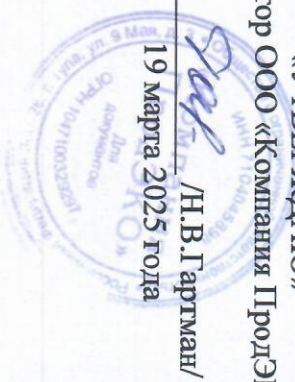
19 марта 2025 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Компания ПродЭКО»

19 марта 2025 года



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

с 24 по 28 марта 2025 года.

МБОУ «Лазаревская средняя школа №26»

## Примерное меню ДДП весна 2025 год

номер рецептуры или технологический код	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>5 День (28.03)</b>							
<b>Завтрак</b>							
279	Запеканка из творога	г	150	31,6	9,2	25,3	310,0
471	Молоко стуженное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,5
63	Бутерброд с сыром	г	25/20/5	7,2	13,0	10,0	186,0
82	Фрукт	г	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
457	Чай с сахаром	г	200	0,2	0,1	9,3	38,0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>550</b>	<b>43,2</b>	<b>24,7</b>	<b>80,2</b>	<b>714,7</b>
<b>Обед</b>							
18	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	г	80	0,8	5,0	2,9	59,2
120	Суп картофельный с рыбой	г	250	11,1	3,9	16,1	143,8
341	Котлеты "Пермские"	г	100	14,2	8,4	9,5	171,0
377	Пюре картофельное	г	150	3,2	6,0	9,2	102,0
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
<b>Итого обед:</b>			<b>930</b>	<b>42,7</b>	<b>26,0</b>	<b>109,6</b>	<b>813,9</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>94,0</b>	<b>56,5</b>	<b>256,1</b>	<b>1877,5</b>

## Примерное меню ЛДП весна 2025 год

Номер рецептуры или технологичес		Наименование блюда	4 День (27.03)		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
			Ед изм	Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	
		<b>Завтрак</b>						
233		Каша пшеничная молочная жидкая	г	200	6,0	6,9	28,5	199,8
268		Омлет натуральный	г	100	8,6	9,7	2,2	130,8
82		Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
		Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
464		Кофейный напиток	г	200	1,4	1,2	11,4	63,0
		<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>						
				<b>555</b>	<b>23,0</b>	<b>20,3</b>	<b>71,0</b>	<b>517,6</b>
		<b>Обед</b>						
150		Икра морковная	г	80	1,5	7,1	6,2	94,4
100/366/433		Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,2	7,4	12,9	134,5
256		Макароны отварные	г	150	5,6	0,5	29,6	181,4
321		Мясо тушеное	г	100	15,3	17,4	2,3	227,0
495		Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
		Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
		Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>						
				<b>905</b>	<b>40,0</b>	<b>34,8</b>	<b>124,8</b>	<b>981,2</b>
		<b>Полдник</b>						
501		Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
		Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
		<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>						
				<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
		<b>Итого подник:</b>						
				<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>	
		<b>Итого за день:</b>						
				<b>71,0</b>	<b>60,9</b>	<b>262,1</b>	<b>1847,7</b>	

## Примерное меню ЛДП весна 2025 год

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Ед. изм.	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>							
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г	200	8,4	9,0	31,5	240,8
64	Вутерброд с сыром	г	35	5,2	7,8	7,4	121,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
462	Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>585</b>	<b>19,8</b>	<b>20,5</b>	<b>79,2</b>	<b>579,8</b>
<b>Обед</b>							
9	Салат из квашеной капусты с луком и маслом растительным	г	80	1,3	4,9	6,6	75,2
116/366	Суп картофельный с вермишелью и пшеницей	г	240/10	4,8	4,2	16,1	121,3
350	Тефтели мясные с рисом "Ежика"	г	100	9,4	8,1	9,9	150,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	5,6	5,8	9,8	173,6
486	Компот из яблок	г	200	0,1	0,1	11,1	46,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>34,0</b>	<b>25,4</b>	<b>107,2</b>	<b>826,0</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,8</b>	<b>51,8</b>	<b>252,6</b>	<b>1754,7</b>

## Примерное меню ЛДП весна 2025 год

Номер рецептуры или технологической	Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
<b>2 день (25.03)</b>							
<b>Завтрак</b>							
285	Пудинг из творога	г	150	2,8	7,4	26,6	277,0
471	Молоко стуженное с сахаром	г	20	1,4	1,7	11,1	65,4
267	Яйцо вареное	г	40	5,1	4,6	0,3	63,0
82	Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
459	Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
	Чай с лимоном	г	200/7	0,3	0,1	9,5	40,0
<b>Итого завтрак:</b>			<b>567</b>	<b>12,5</b>	<b>14,6</b>	<b>74,0</b>	<b>569,4</b>
<b>Обед</b>							
14	Салат из свежих овощей с маслом растительным	г	80	0,6	4,9	1,5	52,0
114/366	Суп картофельный с горохом и пшеницей	г	240/10	4,4	5,0	10,5	104,6
299	Рыба тушеная в томате с овощами	г	140	13,3	2,3	7,2	103,0
205	Каша рисовая рассыпчатая	г	150	3,7	4,9	37,7	209,6
496	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	18,3	78,0
	Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
	Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
<b>Итого обед:</b>			<b>900</b>	<b>35,5</b>	<b>19,7</b>	<b>128,9</b>	<b>807,1</b>
<b>Полдник</b>							
501	Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
	Кондитерское изделие	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
<b>Итого полдник:</b>			<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1767</b>	<b>55,5</b>	<b>34,3</b>	<b>269,2</b>	<b>1725,4</b>

## Примерное меню ДДП весна 2025 год

Номер рецептуры или технологической карты		Наименование блюда	Ед изм	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал
					Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>								
259		Макаронны отварные с сыром	г	170	10,5	8,5	30,5	240,6
69		Бутерброд с маслом сливочным	г	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0
82		Фрукт	г	120	0,5	0,5	11,8	52,8
		Батон йодированный	г	30	2,4	0,3	14,7	71,2
462		Какао с молоком	г	200	3,3	2,9	13,8	94,0
<b>Итого завтрак:</b>				<b>565</b>	<b>18,3</b>	<b>23,2</b>	<b>80,8</b>	<b>604,6</b>
<b>Обед</b>								
150		Икра кабачковая	г	80	1,5	7,1	6,2	94,4
95/366/433		Борщ с капустой и картофелем, с птицей и сметаной	г	240/10/5	4,3	6,8	9,8	118,2
328		Жаркое по-домашнему	г	250	25,5	26,7	15,9	405,7
495		Компот из сухофруктов с витамином С	г	200	0,6	0,1	20,1	84,0
		Хлеб ржано-пшеничный	г	80	8,8	1,6	30,7	148,5
		Батон йодированный	г	40	4,0	0,7	23,0	111,4
<b>Итого обед:</b>				<b>905</b>	<b>44,7</b>	<b>43,0</b>	<b>105,7</b>	<b>962,2</b>
<b>Полдник</b>								
501		Сок фруктовый	г	200	1,0	0,2	20,2	86,0
		Выпечка	г	100	7,0	5,6	46,1	262,9
<b>Итого полдник:</b>				<b>300</b>	<b>8,0</b>	<b>5,8</b>	<b>66,3</b>	<b>348,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>300</b>	<b>71,0</b>	<b>72,0</b>	<b>252,8</b>	<b>1915,7</b>