

Согласовано
Начальник МБУ "ХЭК
ЗАТО "Островной"
О.А. Бутко
" " " 2025 г

План - меню с 27 октября по 31 ноября 2025 год
для осеннего оздоровительного лагеря

№	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (гр)						Энергетическая цен. (ккал)	
			Б		Ж		У			
			7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет		
	Понедельник	1 День	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
	Понедельник	1-й день	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
	ЗАВТРАК									
19	Горошек зеленый консерв	1/30	2,25	2,25	0,15	0,15	5,25	5,25	30,75	30,75
45	Макароны с сыром	1/230	15,41	15,41	18,17	18,17	39,10	39,10	384,10	384,10
5	Йогурт	1/100	2,50	2,50	2,50	2,50	13,80	13,80	89,00	89,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,00	62,00
20	Батон пшеничный	1/30	2,22	2,22	0,87	0,87	15,42	15,42	75,00	75,00
		ИТОГО	22,51	22,51	21,71	21,71	88,77	88,77	640,85	640,85
		1/200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	ОБЕД									
40	Салат из моркови	1/100	1,2	1,20	9,80	9,80	10,60	10,60	65,00	65,00
1	Суп картофельный с горохом. и курой отвар.	1/250/25	10,5	10,50	10,50	10,50	33,00	33,00	296,50	296,50
62	Биточки мясные	1/100	15,8	15,8	22,54	22,54	13,2	13,20	132,00	132,00
8	Картофель отварной	1/200	3,80	3,80	5,74	5,74	30,60	30,60	189,80	189,80
23	Сок фруктовый	1/200	1	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	100,00	100,00
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00
		ИТОГО	36,86	36,86	49,12	49,12	137,42	137,42	927,30	927,30
		ИТОГО В ДЕНЬ	59,37	59,37	70,83	70,83	226,19	226,19	1 568,15	1 568,15

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ № 284
ЗАТО "Островной"
Мельникова Н.С.
" " " 2025 г

Вторник 2 День		Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая цен. (ккал)	
ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
21	Огурец консерв	1/30	1/30	0,84	0,84	0,00	0,00	0,39	0,39	5,70	5,70
8	Отбивная из куринных грудок	1/100	1/100	23,6	23,60	13,60	13,60	3,50	3,50	165,00	165,00
9	Картофельное пюре	1/200	1/200	4,08	4,08	6,40	6,40	27,20	27,20	183,00	183,00
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,30	2,30	0,27	0,27	14,90	14,90	72,00	72,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1/200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,00	62,00
Итого:				24,57	30,95	20,29	20,29	61,19	61,19	487,70	487,70
ОБЕД		1/200	1/200	0	0	0	0	0	0	0	0
41	Салат из свежкл с чесноком	1/100	1/100	1,40	1,40	9,80	9,80	11,00	11,00	104,00	104,00
49	Щи из свежей капусты с курой	1/250/25	1/250/25	4,18	4,18	6,32	6,32	10,65	10,65	107,83	107,83
66	Тфтели в соусе	1/100/70	1/100/70	11,6	11,60	13,50	13,50	101,00	101,00	215,00	215,00
1	Греча отварная.	1/200	1/200	10,6	10,60	11,90	11,90	49,70	49,70	313,00	313,00
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,00	32,00	132,80	132,80
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00
61	Яблоко	1/100	1/100	0,4	0,40	0,40	0,40	88,20	88,20	44,40	44,40
Итого:				33,4	33,40	42,55	42,55	322,37	322,37	1061,03	1061,03
Итого в день :				57,97	64,35	62,84	62,84	383,56	383,56	1548,73	1548,73
Среда 3 День		Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая цен. (ккал)	
ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
5	Йогурт	1/100	1/100	2,50	2,50	2,50	2,50	13,80	13,80	89,00	89,00
40	Запеканка творожная с сгущен. молоком	1/180/50	1/180/50	19,80	19,80	13,68	13,68	30,61	30,61	324,00	324,00
9	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	3,20	3,20	2,60	2,60	15,90	15,90	100,60	100,60
20	Батон пшеничный	1/30	1/30	2,22	2,22	0,87	0,87	15,42	15,42	75,00	75,00
Итого:				27,72	27,72	19,65	19,65	75,73	75,73	588,60	588,60
ОБЕД		1/200	1/200	0	0	0	0	0	0	0	0
35	Салат из свежей капусты с Морковью	1/100	1/100	1,40	1,40	5,10	5,10	9,00	9,00	87,40	87,40
32	Борщ из св. капусты с курой отв.	1/250/25	1/250/25	16,6	16,60	19,92	19,92	13,80	13,80	302,90	302,90
56	Плов из свинины	1/200	1/200	16,8	16,8	22,60	22,60	34,52	34,52	429,40	429,40
2	Чай с сахаром	1/200/15	1/200/15	0,02	0,02	0,00	0,00	15,00	15,00	60,00	60,00
15	Апельсины	1/100	1/100	0,9	0,90	0,00	0,00	8,10	8,10	40,00	40,00
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00
Итого:				40,28	40,28	48,16	48,16	110,24	110,24	1063,70	1063,70
Итого в день :				68	68	67,81	67,81	185,97	185,97	1652,3	1652,3

Четверг 4 День		Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая цен.(ккал)	
ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
21	Огурец консерв	1/30	1/30	0,84	0,84	0,00	0,00	0,39	0,39	5,70	5,70
12	Биточки из грудок куриных	1/120	1/120	19,2	19,2	21,80	21,80	24	24,00	321,00	321,00
8	Картофель отварной	1/200	1/200	3,80	3,80	5,74	5,74	30,60	30,60	189,80	189,80
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1/200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,00	62,00
5	Йогурт	1/100	1/100	2,50	2,50	2,50	2,50	13,80	13,80	89,00	89,00
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	72,00	72,00
итого:				23,75	28,75	30,33	30,33	98,90	98,90	739,50	739,50
ОБЕД		1/200		0	0	0	0	0	0	0	0
56	Салат картоф. с морковью и зелен.гор.	1/100	1/100	2,8	2,80	7,00	7,00	14,70	14,70	133,00	133,00
40	Суп картоф. с мясными фрикад.	1/250/35	1/250/35	12,2	12,20	8,53	8,53	23,78	23,78	218,90	218,90
54	Голубцы ленивые	1/230	1/230	12,4	12,40	10,40	10,40	20,80	20,80	226,00	226,00
15	Апельсины	1/200	1/200	1,8	1,80	0,00	0,00	16,20	16,20	80,00	80,00
23	Сок фруктовый	1/200	1/200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	100,00	100,00
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00
итого:				34,76	34,76	26,47	26,47	125,5	125,50	901,9	901,9
итого в день :				58,51	63,51	56,8	56,8	224,4	224,4	1641,4	1641,4
Питница 5 День		Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая цен.(ккал)	
ЗАВТРАК		7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет	7-10 лет	11-17 лет
1	Сыр порцией	1/30	1/30	7,5	7,50	9,48	9,48	0,00	0,00	108,00	108,00
10	Кура отварная	1/100	1/100	23,48	23,48	25,82	25,82	0,48	0,48	328,00	328,00
6	Макаронь отварные.	1/200	1/200	7,00	7,00	5,60	5,60	35,20	35,20	220,60	220,60
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	72,00	72,00
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1/200	0,13	0,13	0,02	0,02	15,2	15,2	62,00	62,00
5	Йогурт	1/100	1/100	2,50	2,50	2,50	2,50	13,80	13,80	89,00	89,00
итого:				35,89	42,89	43,69	43,69	79,59	79,59	879,60	879,60
ОБЕД		1/200		0	0	0	0	0	0	0	0
45	Салат минутка	1/100	1/100	1,10	1,10	9,80	9,80	6,60	6,60	87,50	87,50
1/2	Суп картофельный с фасолью и курой	1/250/25	1/250/25	5,49	5,49	5,27	5,27	16,54	16,54	148,25	148,25
53	Жаркое по-домашнему	1/250	1/250	17,50	17,50	25,75	25,75	23,75	23,75	421,25	421,25
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,00	32,00	132,80	132,80
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00
61	Рблоко	1/100	1/100	0,4	0,40	0,40	0,40	88,20	88,20	44,40	44,40
итого:				29,71	29,71	41,85	41,85	196,91	196,91	978,20	978,2
итого в день :				65,60	65,60	85,54	85,54	276,50	276,50	1857,80	1857,80

Шеф - повар:



Калькулятор:

