

Согласовано:
Руководитель весеннего
оздоровительного лагеря
С.И. Шумилов
" " 2025 г



Утверждаю:
Начальник МБУ "ХКЗАО Г.Островной"
М.И. Бутко О.А.
" " 2025 г

План - меню с 24 марта по 28 марта 2025 год
для весеннего 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			7-10 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										
1	Сыр порцией	1/30	1/30	7,5	7,50	9,48	9,48	0,00	0,00	108,00	
29	Сосиски отварные	1/100	1/100	10,00	10,00	23,00	23,00	1,20	1,20	250,00	
6	Макароны отварные.	1/200	1/200	7,00	7,00	5,60	5,60	35,20	35,20	220,60	
5	Йогурт	1/115	1/115	2,42	2,42	5,75	5,75	18,17	18,17	138,00	
20,3	Хлеб пшенично-ржаной	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	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	
		Итого		29,33	29,33	44,12	44,12	84,68	84,68	850,60	
	ОБЕД										
22	Томаты консервированные	1/100	1/100	0,50	0,50	0,00	0	2,01	2,01	10	
1	Сул картофельный с горохом, и курой отвар.	1/250/25	1/250/25	10,5	10,50	10,50	10,50	33,00	33,00	296,50	
70	Чахохбили	1/150	1/150	11,65	11,65	11,66	11,66	3,51	3,51	132,00	
2	Рис отварной	1/200	1/200	4,80	4,80	5,20	5,20	49,80	49,80	267,00	
15	Апельсины	1/100	1/100	0,9	0,90	0,00	0,00	8,10	8,10	40,00	
23	Сок фруктовый	1/200	1/200	1	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	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	
		Итого		33,01	33,01	27,90	27,90	138,34	138,34	989,50	
	ИТОГО В ДЕНЬ		62,34	62,34	72,02	72,02	223,02	223,02	1 840,10	1 840,10	

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	7-10 лет	11-17 лет
35	Вафли	1/50	1/50	5,82	5,82	9,36	9,36	30,83	30,83	231,00	231,00		
21	Огурец консерв	1/50	1/50	1,40	1,40	0,00	0,00	0,65	0,65	9,50	9,50		
8	Отбивная из куриных 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		
ОБЕД		Итого:		37,33	37,33	29,65	29,65	92,28	92,28	722,50	722,50		
3	Яйцо с гарниром												
35	Свекольник с курой отвар.	1/40/40	1/40/40	6,1	6,10	4,84	4,84	3,32	3,32	92	92		
67	Поджарка из свинины	1/250/25	1/250/25	2,43	2,43	7,93	7,93	12,58	12,58	132,00	132,00		
1	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	1/100	21,4	21,40	27,80	27,80	4,10	4,10	350,00	350,00		
16	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	10,60	10,60	11,90	11,90	49,70	49,70	313,00	313,00		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/200	1/200	0,66	0,66	0,09	0,09	32,00	32,00	132,80	132,80		
61	Яблоко	1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00		
Итого:				46,15	46,15	53,50	53,5	219,72	219,72	1208,20	1208,20		
Среда		Итого в день :		83,48	83,48	83,15	83,15	312	312	1930,70	1930,7		
ЗАВТРАК		Масса порции		Б		Ж		У		Энергетическая цен. (ккал)			
5	Йогурт	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		
40	Запеканка творожная с сгущен.молоком	1/100	1/100	2,50	2,50	2,50	2,50	13,80	13,80	89,00	89,00		
9	Кофейный напиток с Молоком	1/180/54	1/180/54	25,74	25,74	17,78	17,78	39,80	39,80	421,20	421,20		
21	Батон пшеничный	1/200	1/200	3,20	3,20	2,60	2,60	15,90	15,90	100,60	100,60		
		1/60	1/60	4,44	4,44	1,74	1,74	30,84	30,84	150,00	150,00		
ОБЕД		Итого:		35,88	35,88	24,62	24,62	100,34	100,34	760,80	760,80		
60	Лечо												
32	Борщ из св.капусты с курой отв.	1/100	1/100	1,7	1,70	6,60	6,60	11,30	11,30	109,00	109,00		
56	Плов из свинины	1/250/25	1/250/25	16,6	16,60	19,92	19,92	13,80	13,80	302,90	302,90		
17	Компот из свеж. яблок	1/200	1/200	16,8	16,8	22,60	22,60	34,52	34,52	429,40	429,40		
15	Апельсины	1/200	1/200	0,16	0,16	0,16	0,16	23,80	23,80	97,60	97,60		
20.3	Хлеб пшенично-ржаной	1/100	1/100	0,9	0,90	0,00	0,00	8,10	8,10	40,00	40,00		
		1/60	1/60	4,56	4,56	0,54	0,54	29,82	29,82	144,00	144,00		
Итого:				40,72	40,72	49,82	49,82	121,34	121,34	1122,90	1122,90		
Итого в день :				76,6	76,6	74,44	74,44	221,68	221,68	1883,7	1883,7		

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	1/50	1/50	1,40	1,40	0,00	0,00	0,65	0,65	9,50	9,50
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	3,8	3,80	5,74	5,74	30,60	30,60	198,80	198,80
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
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	1/30	1/30	2,28	2,28	0,27	0,27	14,91	14,91	72,00	72,00
Итого:				27,71	27,71	27,83	27,83	93,46	93,46	703,30	703,30
ОБЕД		Итого:									
35	Вафли	1/50	1/50	5,82	5,82	9,36	9,36	30,83	30,83	231,00	231,00
56	Салат карт. с морк. 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 с мясными фрикадельками	1/250/35	1/250/35	12,20	12,20	8,52	8,52	23,77	23,77	218,87	218,87
62	Котлета мясная	1/100	1/100	15,8	15,8	22,54	22,54	13,2	13,20	132,00	132,00
7	Капуста тушеная	1/200	1/200	4,12	4,12	6,60	6,60	18,86	18,86	150,20	150,20
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:				46,3	46,3	54,56	54,56	151,38	151,38	1109,07	1109,07
Итого в День :				74,01	74,01	82,39	82,39	244,84	244,84	1812,37	1812,37
Пятница 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
19	Горошек зеленый консерв	1/30	1/30	2,25	2,25	0,15	0,15	5,25	5,25	30,75	30,75
45	Макароны с сыром	1/230	1/230	15,41	15,41	18,17	18,17	39,10	39,10	384,10	384,10
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
21	Батон пшеничный	1/60	1/60	4,44	4,44	1,74	1,74	30,84	30,84	150,00	150,00
Итого:				24,73	24,73	22,58	22,58	104,19	104,19	715,85	715,85
ОБЕД		Итого:									
35	Вафли	1/30	1/30	3,49	3,49	5,62	5,62	18,50	18,50	138,60	138,60
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
1/2	Суп картофельный с фасолью(с курой-лытотники	1/250/25	1/250/25	5,12	5,12	5,25	5,25	16,13	16,13	133,25	133,25
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	Яблоко	1/100	1/100	0,4	0,40	0,40	0,40	88,20	88,20	44,40	44,40
Итого:				33,13	33,13	47,45	47,45	219,40	219,40	1118,30	1118,30
Итого в День :				27,61	57,86	70,03	70,03	323,59	323,59	1834,15	1834,15
Итого за смену				324,04	354,29	382,03	382,03	1325,13	1325,13	9301,02	9301,02
Итого за смену всего в соотношении											

Начальник МБУ "ХЭК ЗАТО г.Островной":

Шеф - повар:

Калькулятор: