

Утверждаю:



Директор МБОУ СОШ №23

с. Новозаведенного

Е.Р.Дзюбанюк

МЕНЮ

для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2025 года

для детей в возрасте от 6 до 10 лет

на 07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРА К	Яйцо вареное	1/40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
	Компот из лимонов	200	0,08	0,00	27,08	108,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,60
	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	0,40	0,00	12,60	52,00
	Итого	500	15,31	9,94	69,66	412,2
ОБЕД	Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)	60	0,72	0,12	2,76	15,60
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,14	4,28	18,88	130,60
	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности	90/5	13,32	16,92	10,44	224,66
	Каша рассыпчатая пшенная с овощами	150	3,5	3,74	34,69	186
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,60
	Итого	755	25,45	25,6	109,77	750,06
	Итого день	1255	40,76	35,54	179,43	1162,3

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №23

Новозаведенного

Е.Р.Дзюбанюк



МЕИЮ

для лагерей с дневным пребыванием детей в период школьных летних каникул 2025 года
для детей в возрасте от 11 до 15 лет
на 07.07.2025

Прием пищи	Наименование блюд	выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРА К	<i>Яйцо вареное</i>	<i>1/40</i>	<i>5,10</i>	<i>4,60</i>	<i>0,30</i>	<i>63,00</i>
	<i>Икра кабачковая</i>	<i>100</i>	<i>1,40</i>	<i>4,80</i>	<i>8,50</i>	<i>83,00</i>
	<i>Компот из лимонов</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,00</i>	<i>27,08</i>	<i>108,60</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>6,68</i>	<i>34,60</i>
	<i>Фрукты свежие (яблоко)</i>	<i>1/100</i>	<i>0,40</i>	<i>0,00</i>	<i>12,60</i>	<i>52,00</i>
	<i>Итого</i>	<i>500</i>	<i>10,67</i>	<i>15,85</i>	<i>69,66</i>	<i>484,2</i>
ОБЕД	<i>Овощи свежие в нарезке (помидоры или огурцы)</i>	<i>60</i>	<i>0,72</i>	<i>0,12</i>	<i>2,76</i>	<i>15,60</i>
	<i>Суп картофельный с бобовыми (фасоль)</i>	<i>250</i>	<i>5,18</i>	<i>5,35</i>	<i>23,60</i>	<i>163,25</i>
	<i>Котлеты или биточки рыбные (минтай) с маслом сливочным 72,5% жирности</i>	<i>90/5</i>	<i>13,32</i>	<i>16,92</i>	<i>10,44</i>	<i>24,66</i>
	<i>Каша рассыпчатая пшениная с овощами</i>	<i>180</i>	<i>4,20</i>	<i>4,49</i>	<i>41,63</i>	<i>223,20</i>
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	<i>180</i>	<i>4,20</i>	<i>4,49</i>	<i>41,63</i>	<i>223,20</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>200</i>	<i>0,08</i>	<i>0,00</i>	<i>21,82</i>	<i>87,60</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	<i>2,37</i>	<i>0,30</i>	<i>14,50</i>	<i>71,00</i>
	<i>Итого</i>	<i>20</i>	<i>1,32</i>	<i>0,24</i>	<i>6,68</i>	<i>34,60</i>
	<i>Итого день</i>	<i>835</i>	<i>31,39</i>	<i>31,91</i>	<i>163,0 6</i>	<i>843,11</i>
	<i>Итого день</i>	<i>1335</i>	<i>42,06</i>	<i>47,76</i>	<i>232,7 2</i>	<i>1327,3 1</i>