



СОГЛАСОВАНО  
С.С. Кандыров С.К.  
ООО "ГоретКафе"

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ШКОЛЬНЫХ лагерьх в каникулярный период  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г.ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ЗИМА 2023г.



СОГЛАСОВАНО  
Руководитель образовательного учреждения  
М.М.Х. "Солн. и В.ч."

Согласовано:  
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 1 день

Согласовано:  
Директор школы




№ рел.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамины, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>															
311	Каша пшеничная молочная жидкая с	160гр.	5,6	#####	26,5	#####	0,2	2,0	67,5	0,4	1,4	96,2	135,9	35,2	0,9
3	Бульбурд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	-	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2
693	Какао с молоком	200гр.	3,8	3,7	19,9	127,9	0,0	1,0	21,4	0,0	0,0	121,4	113,1	30,5	1,0
	Итого:		11,0	23,2	56,8	479,9	0,2	3,4	139,4	0,4	3,1	221,4	262,0	68,3	2,2
<b>Обед</b>															
50	Салат из овощей с сыром	60гр.	3,2	5,6	4,6	81,5	0,0	0,6	39,5	1,4	114,6	72,8	15,4	0,8	0,8
135	Суп из овощей с мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,7	9,4	10,9	150,6	0,1	3,9	202,2	20,0	1,8	30,5	86,6	24,1	1,1
443	Плов 50/150гр.	200гр.	14,5	#####	40,3	#####	0,6	4,9	278,4	3,6	3,6	17,0	196,0	48	2
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	-	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	-	2,0	-	-	-	0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	-	-	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	-	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8
	Итого:		28,1	44,7	97,0	902,7	0,8	12,7	523,3	29,0	122,5	138,1	325,0	83,1	7,2
<b>Полдник</b>															
	Фрукты(яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
	Всего:		39,7	68,5	168,6	1449,6	1,0	16,7	670,3	58,4	125,9	383,6	603,6	164,9	12,7

Директор ООО "ГородКафе" *С.С.С.*

ООО "ГородКафе"

Согласовано:

Директор школы *А.С.С.*

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 2 дня

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминизм, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак	358 Сырники из творога, со ступленными молоком 150/30гр.	180гр	24,9	20,7	37,4	435,1	0,1	5,7	88,5	1,1		4,0	275,2	334,1	39,5	0,9		
	686 Мармелад	25гр.	0,0	0,1	19,9	79,5	0,0	0,0		0,1			1,0	0,3	0,5	0,1		
	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	3,0		4,0	5,4	8,2	4,4	0,9		
	<b>Обед</b>	<b>Итого:</b>	<b>25,1</b>	<b>20,7</b>	<b>72,3</b>	<b>576,0</b>	<b>0,1</b>	<b>5,8</b>	<b>89,0</b>	<b>4,2</b>		<b>4,0</b>	<b>281,6</b>	<b>342,6</b>	<b>44,4</b>	<b>1,9</b>		
110 Сагит из моркови с яблоками	60гр.	0,7	3,1	5,0	51,0	0,0	0,6	960,9	14,7		1,5	15,8	28,4	19,8	0,7			
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	4,7	11,3	11,4	166,1	0,2	1,7	242,5	19,2		1,7	38,3	77,4	25,3	1,2			
436 Жаркое по-домашнему 50/150гр.	200гр.	13,2	27,4	21,4	384,8	0,7	5,2	12,6	1,1		2,8	22,9	184,2	44,7	2,1			
Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0		2,0	0,0	0,0	0,0	0,7			
Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	-0,0		0,3	3,8	13,0	2,6	0,2			
639 Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	0,3		0,0	0,5	14,9	5,8	1,2			
	<b>Итого:</b>	<b>22,6</b>	<b>42,4</b>	<b>85,4</b>	<b>813,7</b>	<b>1,0</b>	<b>10,4</b>	<b>1219,8</b>	<b>35,2</b>		<b>8,3</b>	<b>81,2</b>	<b>317,9</b>	<b>98,3</b>	<b>6,1</b>			
<b>Полдник</b>																		
Фрукт(яквиз)	100гр.	0,8	0,4	8,1	39,2	0,0	0,0	15,0	0,3		0,3	40,0	34,0	25,0	0,8			
<b>Итого:</b>		<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>39,2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>15,0</b>	<b>0,3</b>		<b>0,3</b>	<b>40,0</b>	<b>34,0</b>	<b>25,0</b>	<b>0,8</b>			
<b>Всего:</b>		<b>48,5</b>	<b>63,6</b>	<b>165,7</b>	<b>1428,9</b>	<b>1,1</b>	<b>16,2</b>	<b>1323,8</b>	<b>39,7</b>		<b>12,6</b>	<b>402,9</b>	<b>694,5</b>	<b>167,7</b>	<b>8,8</b>			

Анкетное меню обучающихся в школьных лагерях в каникулярный период 3 дни

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витаминный состав, мг																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe										
<b>Завтрак</b>																									
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр.	4,57	4,54	17,43	128,89	0,07	1,24	29,31	1,36	0,45	118,89	100,77	16,07	0,36										
3	Бутерброд с сыром 20/20гр.	40гр.	6,7	5,9	11,0	123,7	0,0	1,3	80,1	0,3	0,4	205,1	121,2	12,6	0,4										
692	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6	0,2	0,0	66,4	63,4	6,8	0,6										
<b>Итого:</b>													13,9	12,3	46,2	350,7	0,1	5,1	120,0	1,9	0,9	390,3	285,4	35,4	1,4
<b>Обед с 1 по 4 класс</b>																									
43	Салат из белокочанной капусты	60гр.	1,0	3,1	6,1	55,9	0,0	0,6	251,0	43,1	1,4	26,1	21,6	12,3	0,4										
138	Суп картофельный с гречневой крупой и мясом 200/10гр.	210гр.	5,0	8,2	14,8	152,7	0,2	2,5	168,6	15,8	1,0	14,0	89,8	31,9	1,2										
438	Азу 50/150гр.	200гр.	13,3	29,4	21,2	402,4	0,6	5,1	12,3	2,2	3,7	24,1	181,6	44,1	2,1										
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7										
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2										
	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200гр.	1,0	0,2	20,2	86,6	0,0	0,4	0,0	4,0	0,2	14,0	14,0	8,0	2,8										
<b>Итого:</b>													23,9	41,4	83,4	801,9	1,0	11,4	435,2	65,1	8,7	82,1	320,0	98,9	7,4
<b>Полдник</b>																									
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3										
<b>Итого:</b>													0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
<b>Всего:</b>													38,4	54,3	144,4	1219,6	1,2	17,1	562,7	96,0	9,8	496,5	622,0	147,9	12,1

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 4 день

Составлено:

Директор школы *[Подпись]*

МБОУ  
СОШ № 34

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г				Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг													
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		РР	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Завтрак</b>																					
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0		12,3	0,0	0,4	15,3	2,9		0,1		6,1	18,9	6,4	0,2			
Фирм	Тельное "Школьное"	90гр.	12,5	8,0	7,6		152,2	0,1	1,0	87,0	0,2		0,9		147,0	206,1	36,9	0,9			
511	Рис отварной	150гр.	3,8	4,4	40,0		215,3	0,0	1,8	25,3	5,2		0,9		4,3	81,0	27,0	0,5			
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9		52,0	0,1	2,5	3,3	0,0		2,0		0,0	0,0	0,0	0,7			
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0		61,4	0,0	0,1	0,5	3,0		0,0		5,4	8,2	4,4	0,9			
	Итого:		19,6	12,5	75,5		493,1	0,2	5,8	131,2	11,4		3,8		162,9	314,2	74,8	3,1			
<b>Обед</b>																					
33	Салат из свежих овощей	60гр.	0,9	3,7	5,1		57,0	0,0	0,2	1,2	14,7		1,6		21,6	25,2	12,8	0,8			
124	Шн из свежей капусты с мясом и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	4,6	11,9	7,5		155,7	0,2	1,8	209,9	4,3		1,9		37,2	71,5	21,4	0,9			
437	Гуляш 60/30гр.	90гр.	13,3	29,9	4,2		339,4	0,6	3,7	11,4	0,9		2,2		12,0	137,2	20,4	1,3			
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0		207,7	0,1	2,2	25,3	0,0		1,6		12,8	59,2	23,0	1,3			
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9		52,0	0,1	2,5	3,3	0,0		2,0		0,0	0,0	0,0	0,7			
631	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3		52,3	0,0	0,4	0,0	0,0		0,3		3,8	13,0	2,6	0,2			
	Компот из смеси плодов	200гр.	0,18	0,18	24,32		99,59	0,01	0,18	2,23	0,04		0,09		7,72	4,89	4,00	1,04			
	Итого:		28,2	50,8	98,3		963,7	1,0	11,0	253,2	19,9		9,7		95,1	310,9	84,1	6,1			
<b>Полдник</b>																					
	Слойка в ассортименте	95гр.	0,6	0,6	14,8		67,0	0,0	0,6	7,5	29,0		0,3		24,1	16,6	13,6	3,3			
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,27	0,06	10,27		42,64	0,00	0,13	0,64	3,00		0,01		8,13	9,82	5,26	0,89			
	Итого:		0,9	0,7	25,1		109,7	0,0	0,7	8,2	32,0		0,3		32,3	26,4	18,8	4,2			
	Всего:		47,8	63,3	173,9		1456,8	1,3	16,8	384,5	31,3		13,5		257,9	625,2	158,9	9,3			



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 5 дней

Директор школы



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>															
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5	0,0	1,7	3,8	13,0	2,6	0,2
340	Омлет натуральный с маслом 150/5гр.	155гр.	16,5	26,6	2,9	317,1	0,1	4,7	346,8	0,4	4,7	118,1	269,6	20,5	3,0
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	0,0	0,0	5,4	8,2	4,4	0,9
	Итого:		18,3	35,0	28,4	501,7	0,1	5,2	397,8	0,4	6,3	127,3	290,9	27,5	4,1
<b>Обед</b>															
71	Винегрет овощной	60гр.	0,9	6,1	5,0	78,8	0,0	0,5	125,9	1,2	2,7	16,9	27,5	12,4	0,5
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр.	8,8	4,2	16,7	139,8	0,2	1,0	231,1	13,5	1,7	28,5	90,3	33,1	1,6
498	Котлеты куриные	90гр.	18,3	6,9	7,7	166,7	0,1	0,5	50,8	0,3	2,6	3,7	14,0	5,3	0,3
520	Картофельное пюре	150гр.	3,6	5,2	25,1	161,1	0,2	2,8	34,2	0,0	0,8	39,6	104,3	36,9	1,4
	Хлеб джаной	32,5гр.	2,1	0,0	10,9	52,0	0,1	2,5	3,3	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,7
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3	3,8	13,0	2,6	0,2
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	0,0	0,6	0,3	0,0	0,5	14,9	5,8	1,2
	Итого:		35,8	23,0	102,1	758,3	0,6	7,7	445,9	15,3	10,1	92,9	264,1	96,0	5,9
<b>Полдник</b>															
	Фрукт (яблоко)	150гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
	Итого:		0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0	0,3	24,1	16,6	13,6	3,3
	Всего:		54,7	58,6	145,2	1327,1	0,8	13,5	851,2	44,7	16,7	244,4	571,6	137,1	13,4