

СОГЛАСОВАНО

Ковчурев С.К.
ООО "ГородКадфе"

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ШКОЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ Г. ВЛАДИМИРА**

СЕЗОН ВЕСНА 2023г.



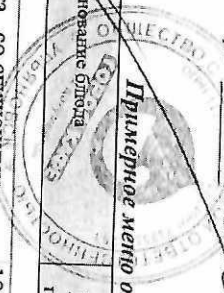
СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения
МБОУ "СОШ № 21"

Смирнова В.

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"



Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 2 день

Согласовано:
 Директор школы

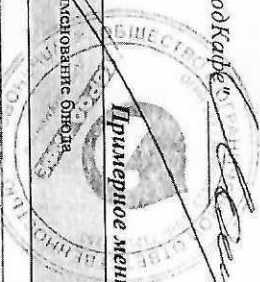


№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминизация, мг																
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	РР	А	С	Е	Ca	P	Mg	Fe								
Завтрак																							
358	Сырники из творога, со сметанным молоком 150/30гр.	180гр	24,9	20,7	37,4	435,1	0,1	5,7	88,5	1,1	4,0	275,2	334,1	39,5	0,9								
	Мармелад	25гр.	0,0		19,9	79,5		0,0		0,1		1,0	0,3	0,5	0,1								
686	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5	3,0		5,4	8,2	4,4	0,9								
	Итого:	25,1	20,7	72,3	576,0	0,1	5,8	89,0	4,2	4,0	281,6	342,6	44,4	1,9									
Обед																							
36	Салат из свеклы с огурцами солеными	60гр.	0,8	3,7	4,0	52,4	0,0	0,3	4,1		1,6	17,6	23,3	10,9	0,6								
124	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной 200/10/10гр.	220гр.	5,4	9,9	7,5	140,9	0,1	3,5	224,6		2,0	38,9	76,4	21,3	0,9								
498	Шницель куриный	90гр.	18,3	6,9	7,7	166,7	0,1	0,5	50,8	1,3	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		0,8	39,6	104,3	36,9	1,4								
	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								
639	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0	10,0	0,6	0,4	0,5	14,9	5,8	1,2									
	Итого:	32,3	26,2	91,9	732,9	0,4	10,0	317,6	1,7	9,3	104,0	246,0	82,8	5,3									
Полдник																							
	Фрукт(ягоды)	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								
	Итого:	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									
	Всего:	58,2	47,4	172,3	1348,2	0,6	15,8	421,6	6,2	13,6	425,7	622,6	152,2	8,0									

Согласовано:
 Директор ООО "ГородКафе"

ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 3 дня



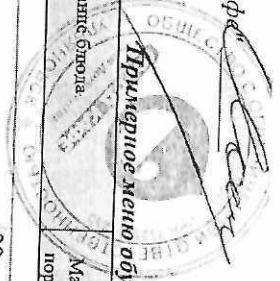
Согласовано:

Директор школы



№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витамин, мг							Минеральные вещества, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																		
267	Каша молочная из риса и пшена с маслом 200/10гр.	210гр.	13,1	13,6	78,4	488,5	0,4	5,0	74,9				1,6	142,8	297,9	86,8	2,3	
	Сыр "Хохланд "	17,5гр.	3,9	4,7		58,0	0,0	0,7	35,0	0,2			0,3	133,0	105,0	7,0	10,5	
	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4						3,8	13,0	2,6	0,2	
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	2,6	1,8	17,8	98,1	0,0	2,5	10,6					66,4	63,4	6,8	0,6	
		Итого:	21,0	20,8	106,5	696,9	0,4	8,6	120,5	0,2			2,0	346,0	479,3	103,1	13,6	
Обед с 1 по 4 класс																		
16	Салат из свежих овощей	60гр.	0,4	6,0	1,0	60,1	0,0	0,2	1,6				2,7	9,2	16,4	7,6	0,3	
139	Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.	210гр.	8,1	7,6	16,7	167,4	0,2	2,7	228,9				1,8	30,6	112,2	35,5	1,9	
	Тертые 60/40гр.	100гр.	7,5	17,1	12,3	233,2	0,3	2,2	72,1				2,2	26,4	95,1	18,2	0,9	
508	Каша гречневая	150гр.	6,0	4,7	27,2	174,9	0,2	3,4	21,2				0,9	9,5	141,6	95,0	3,2	
	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			4,0								
		Итого:	26,6	36,2	98,5	826,6	0,8	11,4	327,0	4,0			9,9	79,6	378,3	158,9	7,1	
Полдник																		
	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:	48,3	57,6	219,8	1590,4	1,3	20,6	455,1	33,3			12,2	449,7	874,2	275,6	24,0	

Создано:
Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Прикрепное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 4 день

Создано:

Директор школы



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминиз. мкг								
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
Завидак															
101	Зеленый горошек	30гр.	0,9	0,1	2,0	12,3	0,0	0,4	15,3						
3	Бутерброд с маслом 10/20гр.	30гр.	1,6	8,4	10,4	123,2	0,0	0,4	50,5						
340	Омлет натуральный с маслом 180/5гр.	185гр.	19,8	31,1	3,5	373,4	0,1	5,6	411,1						
686	Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.	207гр.	0,3	0,1	10,3	42,6	0,0	0,1	0,6						
	Итого:		22,6	39,6	26,1	551,6	0,2	6,5	477,5	0,0					
Обед															
33	Салат из свеклы	60гр.	0,9	3,7	5,1	57,0	0,0	0,2	1,2						
124	Щи 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						
	Итого:		5,5	15,6	12,6	212,7	0,2	2,0	211,1						
Фирменное "Школьное"															
511	Рис отварной	150гр.	3,8	4,4	40,0	215,3	0,0	1,8	25,3						
	Хлеб ржаной	32,5гр.	2,1		10,9	52,0	0,1	2,5	3,3						
639	Хлеб пшеничный	20гр.	1,5	0,6	10,3	52,3	0,0	0,4							
	Компот из смеси сухофруктов	200гр.	0,4	0,0	26,4	107,5	0,0		0,6	0,4					
	Итого:		25,8	31,7	107,8	819,7	0,4	7,7	318,0	2,9					
Полдник															
	Слойка в ассортименте	95гр.	0,6	0,6	14,8	67,0	0,0	0,6	7,5	29,0					
685	Чай с сахаром	200гр.	0,2	0,1	15,0	61,4	0,0	0,1	0,5						
	Итого:		0,8	0,7	29,8	128,4	0,0	0,7	8,0	29,0					
	Всего:		49,3	71,9	163,8	1499,7	0,6	15,0	803,6	31,9					

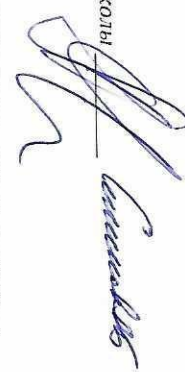
Создано:
 Директор ООО "ГородКафе"



ООО "ГородКафе"

Примерное меню обучающихся в пришкольных лагерях в каникулярный период 5 день

Создано:
 Директор школы



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергет. ценность, Ккал	Витаминный состав, мг						Минеральный состав, мг				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	PP	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
3	Бутерброд с куриным рулетом 30/20гр.	50гр.	7,8	13,3	32,4	280,8	0,2	2,5	71,7				2,0	141,5	226,5	59,9	1,7
311	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 200/10гр.	210гр.	6,4	8,5	10,3	142,8	0,0	0,4					0,3	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:		17,9	25,5	62,6	551,6	0,3	4,0	93,1			0,0	2,3	266,7	352,5	93,0	2,9
Обед																	
45	Салат из квашеной капусты	60гр.	1,0	3,1	5,0	51,2	0,0	0,3					1,4	25,5	18,8	8,7	0,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/10гр.	210гр.	5,2	8,9	15,3	162,2	0,3	2,6	163,5				1,2	16,4	93,0	28,2	1,2
401	Гуляш 50/50гр.	100гр.	11,6	26,0	6,7	307,3	0,5	3,3	15,0				2,4	13,8	123,6	19,7	1,2
516	Макаронные изделия отварные	150гр.	5,6	4,6	36,0	207,7	0,1	2,2	25,3				1,6	12,8	59,2	23,0	1,3
	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
	Кисель плодово-ягодный	200гр.	0,0		28,7	115,1		0,0						9,9	18,5		0,0
	Итого:		27,1	43,1	112,9	947,8	1,0	11,3	207,0			0,0	8,8	82,1	326,0	82,1	4,9
Полдник																	
	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:		45,6	69,2	190,3	1566,4	1,4	15,8	307,7			29,0	11,4	372,9	695,1	188,7	11,2