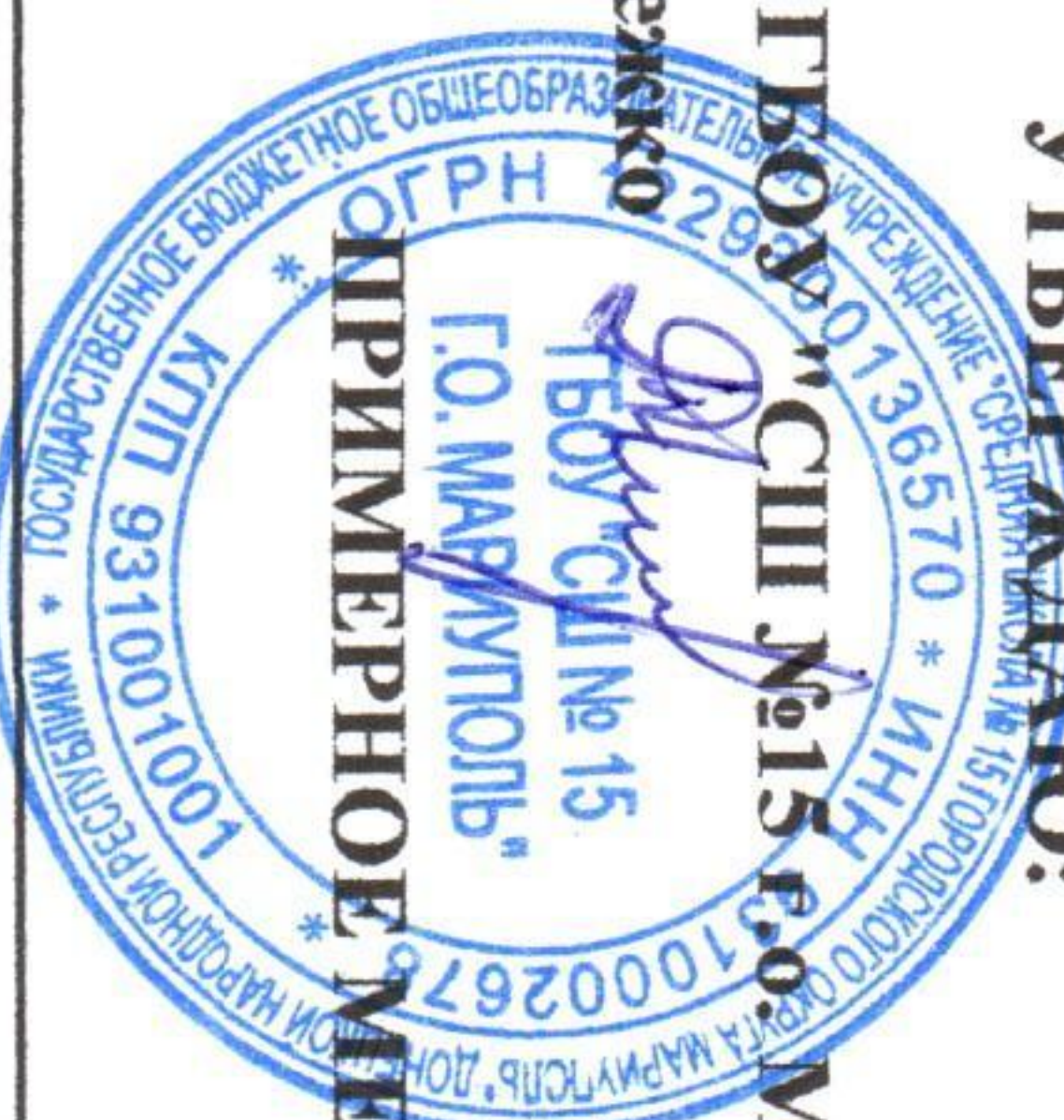


УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ "СП №15 г.о. Мариуполь"
Т.Г. Мерекко



УТВЕРЖДАЮ:

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО "РУСЬ ПРОДУКТ"
Х.В. ЧЕРЫЖЕВА



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ-2025 год

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Чай с лимоном № 377-2011	180	0,13	0,03	9,46	37,32	
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,2	
Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	0,66	0,12	2,28	13,8	
Плов из птицы (филе) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96	
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45	
Итого	565	20,28	13,93	80,73	527,28	
Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27	
Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	8,6	5,97	42,22	261,43	
Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,3	119	
Гуляш говяжий 50/40, № 260-15	90	15,03	7,54	2,82	57,72	
Огурцы натуральные свежие № 71-15	60	0,48	0,6	1,56	8,4	
Компот из сухофруктов с/м ТТК от 03,07,20	180	0,49	0,07	12,71	53,65	
Итого	715	29,76	18,49	94,4	580,47	
Итого за день	1280	50,04	32,42	175,13	1107,75	
1 неделя 2 день						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Макароны отварные с сыром 170/30 № 204-11	200	14,36	14,47	34,15	327,8	
Хлеб пшеничный	25	3,42	0,36	21,87	107,1	

Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77
Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	0,59	3,86	2,3	44,88
Итого	485	18,47	18,71	67,84	516,55
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Суп из овощей № 99-11	200	1,4	3,98	9,09	77,95
Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,3	119
Салат из белокоч, капуста с зел, горошком № 45-11	60	1,34	4,08	7,6	71,6
Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Сок (на порцию)	180	1	0,2	19,8	92
Итого	715	25,79	20,2	92,84	666,61
Итого за день	1200	44,26	38,91	160,68	1183,16
1 неделя 3 день					
Завтрак					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Яблоки (порциями)	100	0,4	0,4	9,8	45
Какао с молоком сгущенным № 383-2011	180	3,33	3,54	21,95	129,94
Запеканка из творога со сгущ, молоком № 279-21	150	21,06	13,84	34,88	344,96
Итого	470	27,83	18,1	86,07	615,1
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рассольник ленинградский № 96-11	200	1,68	4,09	13,38	99,29
Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	6,61	4,55	36,06	214,99
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1
Салат Летний № 34-15	60	1,46	4,53	4,12	62,62
Биточек куринный № 250-15	90	14,86	14,99	5,02	214,26
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	745	28,49	28,52	100,23	776,36
Итого за день	1215	56,32	46,62	186,3	1391,46
1 неделя 4 день					

Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,2	
Яблоко	120	1,08	0,24	9,72	48	
Омлет с сыром № 211-15	150	18,59	27,75	2,71	334,36	
Кофейный напиток с молоком № 465-21	200	3,25	2,55	15,87	97,24	
Итого	500	25,96	30,86	47,74	574,8	
Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22	
Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	5,24	4,28	31,02	183,67	
Чай с сахаром № 376-2011	180	0,49	0,07	12,71	53,65	
Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,3	119	
Салат из свежих помидоров № 23-15	60	0,67	3,68	2,9	47,96	
Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26	
Итого	715	29,35	19,54	98,83	692,76	
Итого за день	1215	55,31	50,4	146,57	1267,56	
1 неделя 5 день						
Завтрак						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,2	
Бананы 338-15	100	1,5	0,1	21	89	
Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	5,64	9,47	39,1	262,94	
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77	
Итого	525	10,28	9,91	89,06	483,91	
Обед						
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,	
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картоф, с мясными фрикадельками № 104-15	230	7,79	5,72	14,68	144,06	

Хлеб пшеничный	35	3,8	0,4	24,3	119
Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	60	1,44	4,65	1,71	52,78
Рис отварной № 304-2011	150	3,7	5,43	35,91	194,37
Птица отварная (филе) № 288-15	90	23,15	3,58	0,22	127,13
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	765	40,34	19,78	96,6	715,44
Итого за день	1290	50,62	29,69	185,66	1199,35

2 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Каша овсяная (вязкая) на воде с изюмом № 173-11	180	4,56	8,49	26,85	202,86
Сыр (порциями) № 15-2011	20	5,36	5,04	0	66,8
Масло (порциями) № 14-11	15	0,15	10,88	0,21	99,3
Хлеб пшеничный	30	3,42	0,36	21,87	107,1
Чай с лимоном № 377-2011	180	0,13	0,03	9,46	37,32
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого	525	14,02	25,2	68,19	558,38

Обед

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	0,59	3,86	2,3	44,88
Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,87	107,1
Гуляш куринного филе 50/40, № 260-15	90	15,03	7,54	2,82	57,72
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Компот из сухофруктов № 495-2021	180	0,46	0	19,78	78,1
Суп картофельный с рисом № 101-15	200	1,59	2,17	13,73	82,31
Итого	720	24,25	18,62	80,21	505,95
Итого за день	1245	38,27	43,82	148,4	1064,33

2 неделя ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Помидоры натуральные свежие № 71-15	60	0,66	0,12	2,28	13,8
Каша гречневая рассыпч, № 302-11	150	8,6	5,97	42,22	261,43

Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,44	95,2
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77
Птица отварная (филе) № 288-15	90	23,15	3,58	0,22	127,13
Итого	530	35,55	10,01	73,68	534,33
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Борщ с капустой и картофелем № 82-2011	200	1,36	3,91	10,79	80,27
Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	5,24	4,28	31,02	183,67
Салат Летний № 34-15	60	1,46	4,53	4,12	62,62
Компот сухофруктов	180	0,49	0,07	12,71	53,65
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1
Колбаса куринная № 268-15	90	13,58	10,92	13,98	205,69
Итого	725	25,55	24,07	94,49	693
Итого за день	1255	61,1	34,08	168,17	1227,33
2 неделя СРЕДА 12.06.2024					
Завтрак					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Омлет с сыром № 211-15	150	18,59	27,75	2,71	334,36
Бананы 338-15	110	1,8	0,12	25,2	106,8
Чай с сахаром № 376-2011	200	0,1	0,02	9,52	36,77
Итого	500	23,53	28,21	56,87	573,13
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Суп картофельный с макарон, изделиями № 103-11	200	2,11	2,22	16,37	95,66
Котлеты рублен, из филе ЦБ № 295-11	90	15,09	6,85	12,34	170,22
Каша пшеничная с маслом № 302-2011	150	6,61	4,55	36,06	214,99
Салат из редиса с огурцами и яйцом № 31-15	60	1,44	4,65	1,71	52,78
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1
Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
Итого	745	29,13	18,63	108,13	718,85

Итого за день	1245	52,66	46,84	165	1291,98
2 неделя ЧЕТВЕРГ					
Завтрак					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Яблоко	120	0,9	0,2	8,1	40
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,2
Какао с молоком сгущенным № 383-2011	200	3,33	3,54	21,95	129,94
Сырники из творога с молоком сгущенным № 219-15	150	22,89	15,62	29,13	345,03
Итого	495	30,16	19,68	78,62	610,17
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рыба, тушеная в томате с овощами 60/60 № 229-2011	120	10,78	5,69	5,82	111,9
Суп картоф, с бобовыми № 102-11	200	4,06	4,26	15,56	118,26
Салат из белокоч, капуста с зел, горошком № 45-11	60	1,01	3,06	5,7	53,7
Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,87	107,1
Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
Итого	770	23,43	18,26	88,46	618,8
Итого за день	1265	53,59	37,94	167,08	1228,97
2 неделя ПЯТНИЦА					
Завтрак					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	107,1
Масло (порциями) № 14-11	10	0,1	7,25	0,14	66,2
Каша вязкая молочная "Дружба" №175-2011	200	5,64	9,47	39,1	262,94
Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
Сыр (порциями) № 15-2011	20	5,36	5,04	0	66,8

Итого	575	15,05	22,55	80,37	585,36
Обед					
Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал,
		Белки	Жиры	Углеводы	
Рассольник ленинградский № 96-11	200	1,68	4,09	13,38	99,29
Фрикадельки из филе ЦБ со сметанным соусом 60/30 № 297-2011	90	13,78	2,55	8,2	108,08
Каша гречневая	150	3,7	5,43	35,91	194,37
Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	21,87	107,1
Салат из свежих помидоров и огурцов № 24-15	60	0,59	3,86	2,3	44,88
Чай с сахаром	200	0,49	0,07	12,71	53,65
Итого	740	23,66	16,36	94,37	607,37
Итого за день	1315	38,71	38,91	174,74	1192,73