



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		2 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
сб.Москва Р№ 56	Салат из моркови со св. огурцом и з. гор.	9,35	60	60	0,49	3,06	2,98	0,03	0,02	10,26	29,66	0,38
сб.Москва Р№ 445	Каша гречневая вязкая с маслом	12,64	200/5	319,1	13,71	14,32	37,54	0,21	0,18	0,9	122,98	0,84
сб.Москва Р№422	Кофейный напиток с молоком	5,77	200	105	1,4	1,6	22,31	0,02	0,07	0,95	60,4	1,2
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,77	40	60,46	2,48	0,32	12,8	0,03	0,05	0	8	0,3
	Итого :	29,53		544,56	18,08	19,3	75,63	0,29	0,32	12,11	221,04	2,72
Обед												
сб.Москва Р№20	Салат из свежих помидоров с перцем	15,59	60	45,6	0,6	3,66	2,58	0,04	0,06	3,1	90,1	0,5
сб.Москва Р№121	Суп картофельный с рисом	12,48	200	96,8	2,64	3,95	13,97	0,08	0,09	1,9	14,1	0,13
сб.Москва Р№210	Рагу из птицы	54,8	230	370,8	18,03	18,72	42,77	0,2	0,23	2,66	185,18	1,3
сб.Москва Р№394	Компот из свежих яблок	9,12	200	62	0,21	0,25	15,27	0,01	0,01	8,91	18,84	1,21
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,4
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	95,55		708,96	25,37	27,26	100,59	0,41	0,44	18,07	348,57	3,84
	Итого за день:	125,08		1253,5	43,45	46,56	176,22	0,7	0,76	30,18	569,61	6,56

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

Рецептуры блюд	4 июня											
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб. Москва Р№308	Котлета рыбная любительская с соусом	17,07	60/20	202,1	8,66	8,92	18,15	0,12	0,09	10,26	116,4	1,36
сб. Москва Р№443	Картофельное пюре	28,99	200	208	4,32	7,96	29,4	0,09	0,16	2,7	99,66	0,13
сб. Москва 54-3-гн	Чай с лимоном и сахаром	3,21	200	37,9	0,3	0	8,7	0	0,01	1,1	6,9	0,7
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
	Итого :	50,82		500,9	15,45	17,18	67,45	0,24	0,28	12,07	229,96	2,51
	Обед											
сб. рец НИИОП №59	Салат из свежих помидор и огурцов	13,19	60	43,8	0,58	3,64	2,19	0,02	0,12	6,08	105,98	0,1
сб. Москва Р№ 118	Суп картофельный с горохом	10,31	200	116,8	4,38	3,79	15,79	0,15	0,06	3,02	43,84	0,5
сб. Москва Р№178	Оладьи из печени в соусе	37,95	120	180,4	11,02	12,66	11,9	0,11	0,15	10,1	138,54	1,9
сб. Москва Р№445	Каша гречневая вязкая	6,55	150	175	6,7	5,61	43,07	0,06	0,11	0	28,49	0,43
сб. Москва Р№382	Кисель плодово-ягодный	3,12	200	119	0	0	9,98	0	0	0,04	0,2	0,03
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Промыш производст	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	74,68		768,76	26,57	26,38	108,93	0,42	0,49	20,74	357,4	3,67
	Итого за день:	125,5		1269,7	42,02	43,56	176,38	0,66	0,77	32,81	587,36	6,18

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МБОУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.



МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

Рецептура блюд	5 июня											
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб. Москва Р№84	Бутерброд горячий с сыром	16,26	60	174	5,66	5,98	21,16	0,09	0,08	6,79	80,56	0,08
сб. Москва № 321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	12,97	205	237,2	4,22	5,51	39,19	0,13	0,1	1,19	71,9	1,25
сб. Москва Р№421	Какао с молоком	9,75	200	94	3,3	2,9	13,08	0,05	0,06	7	101,3	0,65
сб. рец. 2010 № 213	Яйцо вареное	12,11	40	63	5,1	4,6	0,3	0,03	0,1	0	22	1,01
	Итого :	51,09		568,2	18,28	18,99	73,73	0,3	0,34	14,98	275,76	2,99
	Обед											
сб. Москва Р№ 37	Салат "Студенческий"	10,12	60	95	2,13	4,15	25,39	0,05	0,06	2,4	58,24	0,01
ед. сборник № 94	Борщ с картофелем со сметаной	11,72	200/5	90,3	3,08	4,7	8,92	0,08	0,09	7,38	86,2	0,9
сб. Москва Р№170	Котлета "Московская"	43,84	90	221,4	14,1	11,79	16,2	0,09	0,15	0	16,31	1,11
сб. Москва Р№439	Капуста тушеная	23,31	150	115,5	3,55	4,53	15,09	0,06	0,07	4,32	133,1	0,96
сб. Москва Р№ 395	Компот из смеси сухофруктов	4,3	200	104	0	0	9,98	0	0	5,3	20	1,3
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Промыш производс	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	96,85		759,96	26,75	25,85	101,58	0,36	0,42	20,9	354,2	4,99
	Итого за день:	147,94		1328,2	45,03	44,84	175,31	0,66	0,76	35,88	629,96	7,98

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		10 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб.Москва Р№308	Котлета рыбная любительская с соусом	17,07	60/20	202,1	8,46	8,92	15,15	0,1	0,09	10,26	86,4	1
сб.Москва Р№443	Картофельное пюре	28,99	200	208	4,32	7,96	29,4	0,09	0,16	2,7	99,66	0,13
сб.Москва Р№422	Кофейный напиток с молоком	5,77	200	105	1,4	1,6	22,31	0,02	0,07	0,95	60,4	1,2
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
	Итого :	53,38		568	16,35	18,78	78,06	0,24	0,34	13,91	253,46	2,65
	Обед											
сб.Москва № 24	Салат "Мазайка" (огурец свеж.)	12,77	60	73	0,9	5,13	5,44	0,03	0,03	2,71	75,42	0,3
сб.Москва №98	Свекольник со сметаной	14,3	200/5	81,8	1,46	5,06	8,08	0,06	0,03	8,39	65,92	1
сб.Москва Р№ 157	Ежики мясные в соусе	42,94	120	228	10,41	11,09	15,32	0,05	0,15	5,09	135,6	1,4
сб.Москва Р№445	Каша гречневая вязкая	6,55	150	175	6,7	5,61	43,07	0,06	0,11	0	28,49	0,43
сб.Москва Р№ 395	Напиток апельсиновый	6,76	200	61,2	0,18	0,19	13,74	0,02	0,03	8,3	27,88	0,63
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	86,88		752,76	23,54	27,76	111,65	0,3	0,4	25,99	373,66	4,47
	Итого за день:	140,26		1320,8	39,89	46,54	189,71	0,54	0,74	39,9	627,12	7,12

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		11 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб. рец. 2017 Р№224	Запеканка из творога с морковью со сг.	46,37	150/20	384,4	14,7	16,78	35,61	0,13	0,24	1,36	201,6	1,14
сб. Москва 2-гн	Чай с сахаром	1,34	200	26,8	0,2	0	6,5	0	0	0,04	4,5	0,73
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
сб.рецептур № 847	Фрукт /Яблоко/	25,5	150	84,8	1,62	0,36	24,58	0,08	0,07	13,4	57,43	0,77
	Итого :	74,76		548,9	18,69	17,44	77,89	0,24	0,33	14,8	270,53	2,96
	Обед											
сб. Москва Р№38	Салат "Школьные годы"	12,51	60	89	0,71	3,07	5,11	0,02	0,06	6,25	79,25	0,4
сб. Москва Р№122	Суп картофельный с вермишелью	12,45	200	122,4	2,32	4,09	28,1	0,01	0,09	4,2	85,8	0,8
сб. Москва Р№161	Голубцы ленивые в соусе	41,21	130	194,97	10,32	11,31	12,59	0,16	0,19	3,3	112,05	1,3
сб. 1982г. Р№437	Гороховое пюре	9,65	150	195	8,4	3,16	29,73	0,07	0,08	0	21,8	0,07
сб. Москва Р№394	Компот из свежих яблок	9,12	200	62	0,21	0,25	15,27	0,01	0,01	8,91	18,84	1,21
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
пром. производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	88,5		797,13	25,85	22,56	116,8	0,35	0,48	24,16	358,09	4,49
	Итого за день:	163,26		1346	44,54	40	194,69	0,59	0,81	38,96	628,62	7,45



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с7 до 11 лет

Рецептуры блюд	16 июня											
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
сб.Москва РN№327	Каша молочная Дружба с маслом	13,53	200/5	330,8	13,01	17,98	32,44	0,13	0,24	0,01	212,2	0,05
сб.Москва 2-гн	Чай с сахаром	1,34	200	26,8	0,2	0	6,5	0	0	0,04	4,5	0,73
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
сб. рецептур № 847	Фрукт /Яблоко/	25,5	150	96,4	0,48	1,48	17,76	0,09	0,02	12,83	8,5	1,9
	Итого :	41,92		506,9	15,86	19,76	67,9	0,25	0,28	12,88	232,2	3
	Обед											
сб.Москва РN№ 59	Салат из свежих огурцов с раст мас	12,61	60	53	0,44	3,05	1,44	0,03	0,02	6,56	113,89	0,01
сб.Москва РN№ 118	Суп картофельный с горохом	10,31	200	116,8	4,38	3,79	15,79	0,12	0,09	2,02	43,84	0,3
сб.рецептур 54-25м	Курица тушеная с морковью	40,22	120	151,68	12,92	10,84	10,28	0,05	0,18	3,95	99,68	1,81
сб.МосквыРН№447	Макароны отварные	7,73	150	211,5	3,65	4,98	43,88	0,12	0,07	0	30,95	0,09
сб.Москва РN№ 394	Компот из плодов свежих (яб,ап)	7,44	200	79,38	0,6	0,6	11,36	0,02	0,03	4,3	27,88	0,7
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Промышлен произв	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	81,87		746,12	25,88	23,94	108,75	0,42	0,44	18,33	356,59	3,62
	Итого за день:	123,79		1253	41,74	43,7	176,65	0,67	0,72	31,21	588,79	6,62

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.

МЕНЮ

по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

17 июня												
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
сб.Москва Р№317	Рагу из овощей	27,44	200	174	6,36	7,98	21,16	0,12	0,14	12,79	156,56	1,32
сб.Москва Р№422	Кофейный напиток с молоком	5,77	200	105	1,4	1,99	22,31	0,02	0,07	0,95	60,4	1,2
сб.Москва № 492	Плюшка Оренбургская	5,65	75	232,2	6,28	5,9	26,6	0,1	0,05	0	0,1	0,08
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
	Итого :	40,41		564,1	16,21	16,17	81,27	0,27	0,28	13,74	224,06	2,92
Обед												
сб.Москва Р№20	Салат из свежих помидоров с перцем	15,59	60	45,6	0,6	3,66	2,58	0,04	0,06	3,1	90,1	0,5
сб.Москва Р№103	Рассольник Ленинградский со сметаной	15,5	200/5	136,2	2,26	6,04	12,8	0,09	0,06	4,2	69,95	1
сб. единый Р№299	Горбуша тушеная в томате с овощами	46,7	100	207,2	13,61	10,01	9,28	0,09	0,11	1,34	93,35	1,33
сб.Москва Р№ 449	Рис припущенный	10,83	150	195	6,4	6,75	42,24	0,05	0,15	0	24,52	0,6
сб.Москва Р№ 395	Напиток апельсиновый	6,76	200	61,2	0,18	0,19	13,74	0,02	0,03	8,3	27,88	0,63
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	98,94		778,96	26,94	27,33	106,64	0,37	0,46	18,44	346,15	4,77
	Итого за день:	139,35		1343,1	43,15	43,5	187,91	0,64	0,74	32,18	570,21	7,69

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.



МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		18 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сп.рецеп. 2003 №12	Огурец свежий порционно	12,62	60	23,4	0,4	0,05	1,3	0,03	0,03	5,3	51,5	0,5
Ед.сборник № 276	Омлет с отварным картофелем	42,46	200	298,5	13	16,2	44,2	0,16	0,14	9	113	1,5
сб.Москва Р№ 4-гн	Чай с молоком и сахаром	4,71	200	89,4	1,6	1,1	8,7	0,01	0,07	0,3	57	0,64
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,77	40	60,46	2,48	0,32	12,8	0,03	0,05	0	8	0,35
	Итого :	61,56		471,76	17,48	17,67	67	0,23	0,29	14,6	229,5	2,99
	Обед											
сб.рец.2004г Р№25	Салат "Степной" из разных овощей(сол.ог)	8,01	60	43	0,71	3,06	5,3	0,02	0,12	5,2	99,25	0,4
сб.Москва Р№149	Щи из свежей капусты со сметаной	13,18	200/5	78,3	1,78	8,2	8,96	0,08	0,09	6,78	25,87	0,88
сб.Москва Р№ 157	Ежики мясные в соусе	42,94	120	228	10,41	11,09	21,32	0,11	0,15	5,09	135,6	1,7
сб.1982г. Р№437	Гороховое пюре	9,65	150	195	8,4	3,16	29,73	0,07	0,08	0	29,8	0,07
сб.МоскваР№382	Кисель плодово-ягодный	3,12	200	119	0	0	9,98	0	0	0,04	0,2	0,03
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	80,46		797,06	25,19	26,19	101,29	0,36	0,49	18,61	331,07	3,79
	Итого за день:	142,02		1268,8	42,67	43,86	168,29	0,59	0,78	33,21	560,57	6,78



Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.

МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		19 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
сб. Москва Р№ 46	Салат из бел.капусты с зел.горош. и луком	9,21	60	76,5	2,2	6,19	2,88	0,05	0,16	12,45	27,25	1,18
сб. Москва № 265	Макароны отварные с сыром	23,16	210/15	373,7	12,9	13,26	46,91	0,18	0,12	0,31	219,3	0,8
сб. Москва 54-3-гн	Чай с лимоном и сахаром	3,21	200	37,9	0,3	0	8,7	0	0,01	1,1	6,9	0,7
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
	Итого :	37,13		541	17,57	19,75	69,69	0,26	0,31	13,86	260,45	3
	Обед											
сб.рец НИИОП №59	Салат из свежих помидор и огурцов	13,19	60	43,8	0,58	3,64	2,19	0,03	0,12	6,08	105,98	0,1
сб. Москва Р№ 118	Суп картофельный с горохом	10,31	200	116,8	4,38	3,79	15,79	0,15	0,06	3,02	43,84	0,5
сб. Москва Р№ 184	Плов из птицы (без кости)	55,79	225	400,5	16,48	16,57	46,32	0,14	0,23	3,9	137,6	1,6
сб. Москва Р№ 394	Компот из плодов свежих (яб, ап)	7,44	200	79,38	0,6	0,6	11,36	0,02	0,03	4,3	27,88	0,7
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,4
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	90,29		774,24	25,93	25,28	101,66	0,42	0,49	18,8	355,65	3,6
	Итого за день:	127,42		1315,2	43,5	45,03	171,35	0,68	0,8	32,66	616,1	6,6

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора МОАУ "СОШ №3"
Теребаев Д.О.
2025 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		20 июня										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сп.рецеп. 2003 №12	Огурец свежий порционно	12,62	60	49,2	0,3	0,3	0,65	0,02	0,03	3,7	51,5	0,5
сб.Москва Р№317	Рагу из овощей	27,44	200	344	12,36	15,98	45,16	0,19	0,2	10,79	156,56	1,32
сб.Москва Р№ 4-гн	Чай с молоком и сахаром	4,71	200	89,4	1,6	1,1	8,7	0,01	0,07	0,3	57	0,64
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,77	40	60,46	2,48	0,32	12,8	0,03	0,05	0	8	0,3
	Итого :	46,54		543,06	16,74	17,7	67,31	0,25	0,35	14,79	273,06	2,76
	Обед											
сб.Москва Р№20	Салат из свежих помидоров с перцем	15,59	60	45,6	0,6	3,66	2,58	0,04	0,06	8,16	90,1	0,5
сб.Москва Р№122	Суп картофельный с вермишелью	12,45	200	122,4	2,32	4,09	28,1	0,07	0,08	3,2	85,8	0,8
сб. единый Р№299	Горбуша тушеная в томате с овощ	46,7	100	207,2	12,51	10,01	9,28	0,09	0,11	1,34	93,35	1,3
сб.Москва Р№ 449	Рис припущенный	10,83	150	195	6,4	6,75	32,24	0,07	0,15	0	24,52	0,6
сб.Москва Р№ 395	Напиток апельсиновый	6,08	180	61,2	0,18	0,19	13,74	0,02	0,03	3,8	27,88	0,63
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,4
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	95,21		765,16	25,9	25,38	111,94	0,37	0,48	18	362	4,53
	Итого за день:	141,75		1308,22	42,64	43,08	179,25	0,62	0,83	32,79	635,06	7,29

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора МОАУ "СОШ №3"

Теребаев Д.О.

2025 г.

МЕНЮ

по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		27 мая										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Б	Ж	У	В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
сб. Москва Р№395	Вареники из п/ф с творогом	49,44	205	343,3	9,2	15,32	35,25	0,12	0,12	1,7	194,18	0,22
сб. рецептур №4гн	Чай с молоком и сахаром	4,71	200	118,6	7,08	3,64	14,58	0,05	0,16	1,53	52,2	0,48
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
сб. рецептур № 847	Фрукт /Яблоко/	25,5	150	56,4	0,48	0,48	11,76	0,09	0	10,83	8,5	1,9
	Итого :	81,2		571,2	18,93	19,74	72,79	0,29	0,3	14,06	261,88	2,92
	Обед											
сб. Москва Р№38	Салат "Школьные годы"	12,51	60	69	0,71	3,07	5,11	0,02	0,06	6,25	79,25	0,4
сб. Москва Р№103	Рассольник Ленинградский со сметан	15,5	200/5	131,2	2,26	6,04	12,8	0,09	0,06	4,6	69,95	1,6
сб. Москва № 201	Биточки рубленые из птицы в соусе	25,55	60/30	216,3	12,62	12,14	12,62	0,11	0,18	1,87	117,13	1,03
сб. Москвы Р№447	Макароны отварные	7,73	150	210,5	3,65	4,96	43,88	0,1	0,05	0	30,95	0,09
сб. Москва Р№ 395	Напиток апельсиновый	6,76	200	61,2	0,18	0,19	13,74	0,02	0,03	3,8	27,88	0,63
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	71,61		821,96	23,31	27,08	114,15	0,42	0,43	18,02	365,51	4,46
	Итого за день:	152,81		1393,2	42,24	46,82	186,94	0,71	0,73	32,08	627,39	7,38



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		28 мая										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб.Москва Р№ 46	Салат из бел.капусты с зел.горош. и луком	9,21	60	76,5	2,2	6,19	2,88	0,05	0,16	12,45	27,25	1,18
сб. Москва № 447	Макароны отварные с маслом	14,22	200/5	318,2	10,87	9,61	58,51	0,18	0,12	0,31	219,3	0,8
сб.Москва 54-3-гн	Чай с лимоном и сахаром	3,21	200	37,9	0,3	0	8,7	0	0,01	1,1	6,9	0,7
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
	Итого :	28,19		485,5	15,54	16,1	81,29	0,26	0,31	13,86	260,45	3
	Обед											
сб.Москва Р№ 59	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	12,61	60	53	0,44	3,05	1,44	0,03	0,02	3,56	113,89	0,01
ед. сборник № 94	Борщ с картофелем со сметаной	11,72	200/5	90,3	3,08	4,7	8,92	0,08	0,09	7,38	86,2	0,9
сб.МоскваР№207	Куры отварные	38,15	90	210,6	17,5	10,62	27,61	0,09	0,15	0,27	28,13	2,1
сб.Москва Р№303	Картофель и овощи тушеные в соусе	21,99	150	171	0,99	5,9	30,67	0,1	0,12	6,1	74,16	0,1
сб.МоскваР№382	Кисель плодово-ягодный	3,12	200	119	0	0	9,98	0	0	0	0,2	0
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,4
Промыш производс	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	91,15		777,66	25,9	24,95	104,62	0,38	0,43	18,81	342,93	3,81
	Итого за день:	119,34		1263,16	41,44	41,05	185,91	0,64	0,74	32,67	603,38	6,81



Теребаев Д.О.
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
по городским школьным столовым для питания учащихся в оздоровительном лагере в летний период 2025 года
возрастная категория с 7 до 11 лет

		30 мая										
	Наименование блюд	Цена	Выход	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
сб.Москва Р№ 80	Сыр порционно	13,65	20	72	4,6	5,8	0	0,05	0,09	0,7	120	0,22
сб.Москва Р№321	Каша вязкая геркулесовая с маслом	10,7	155	293,4	12,45	13,57	37,03	0,13	0,18	0,22	84,24	1,23
сб.Москва 2-гн	Чай с сахаром	1,34	200	26,8	0,2	0	6,5	0	0	0,04	4,5	0,73
рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,55	35	52,9	2,17	0,3	11,2	0,03	0,02	0	7	0,32
сб.рецептур № 847	Фрукт /Яблоко/	25,5	150	84,8	1,62	0,36	24,58	0,08	0,07	13,4	57,43	0,77
	Итого :	52,74		477	18,87	19,73	68,11	0,26	0,34	14,36	266,17	2,95
	Обед											
сб.Москва Р№38	Салат "Школьные годы"	12,51	60	89	0,71	3,07	5,11	0,02	0,06	6,25	79,25	0,4
сб.Москва Р№122	Суп картофельный с вермишелью	12,45	200	122,4	2,32	4,09	28,1	0,03	0,09	4,2	65,8	0,8
сб. единый Р№299	Горбуша тушеная в томате с овощами	46,7	100	207,2	13,74	10,01	9,28	0,09	0,11	1,34	93,35	1,33
сб.Москва Р№443	Картофельное пюре	21,74	150	156	3,24	5,97	22,05	0,14	0,12	2	74,74	0,1
сб.Москва Р№ 395	Компот из смеси сухофруктов	4,3	200	104	0	0	9,98	0	0	5,3	20	1,3
Рецептура № 88 пр	Хлеб домашний подовый	1,99	45	68,01	2,19	0,38	14,4	0,04	0,03	0	9	0,41
Пром производство	Хлеб ржаной	1,57	25	65,75	1,7	0,3	11,6	0,04	0,02	1,5	31,35	0,3
	Итого :	101,26		812,36	23,9	23,82	100,52	0,36	0,43	20,59	373,49	4,64
	Итого за день:	154,00		1289,4	42,77	43,55	168,63	0,62	0,77	34,95	639,66	7,59