

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Директора
Алимова Г.И.
 Дата « 14 » июля 2025г

Меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период

СОП № 19

День 10

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Печень по - строгановски	100	10,51	10,29	6,77	168,63
	Капуста тушеная (гарнир)	150	3,78	4,54	13,23	108,98
	Напиток кофейный	200	3,84	2,72	17,14	108,34
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		516	21,42	18,23	71,05	542,99
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84
	Бефстроганов из говядины	100	12,71	11,43	7,06	179,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64
	фрукты (	145	0,58	0,58	14,21	68,15
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90
ИТОГО ЗА ОБЕД		981	29,8	28,41	133,7	914,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	51,22	46,64	204,75	1457,02

Старший повар

Минасова О.М.

Минасова О.М.



И. О. Директор

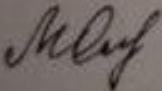
Дата « 11 » июля 2025г

Меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период
СОШ № 19

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,90	7,82	28,20	214,8
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		606	12,05	19,96	85,53	576,62
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	1,98	4,18	13,02	98,22
	Рыба, тушеная с овощами	120	12,59	7,84	3,18	133,68
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	27,82	165,21
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6
	Кондитерское изделие (печенье/вафля)	21	1,47	2,48	16,25	90,68
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90
ИТОГО ЗА ОБЕД		897	28,27	24,29	131,38	826,43
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1503	40,32	44,25	216,91	1403,05

Старший повар  Мирасова О.М.



У.О. Директор
Алимова М.Т.

Дата « 10 » июля 2025г

Меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период
СОШ № 19

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	180	19,30	13,61	23,80	295,51
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Какао с молоком	200	4,72	4,09	11,36	104,17
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		591	27,89	18,96	83,28	624,87
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,02	4,60	15,44	111,76
	Плов из птицы (курица)	190	14,97	18,56	34,41	366,45
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Компот из сушеных фруктов	200	2,60	0,00	41,46	176,28
	ИТОГО ЗА ОБЕД	716	23,36	23,84	127,02	820,53
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1307	51,25	42,8	210,3	1445,4

Старший повар

Минасова О.М.

Минасова О.М.


 УТВЕРЖДАЮ
 МАОУ СОШ № 19
 им. Громова
 И.О. Директор *Минасова О.М.*
 Дата: 29.10.2025г.

Меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период
 СОШ № 19

День 7

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Омлет	150	14,82	20,40	9,52	280,98
	Икра кабачковая (или икра промышленного производства)	60	0,62	2,62	3,96	41,15
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Яблоко	145	0,58	0,58	14,21	68,15
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	601	19,47	24,28	70,62	584,8
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,08	6,14	11,46	109,84
	Тефтели мясные (2-й вариант)	90	10,54	8,80	12,47	169,43
	Пюре картофельное с маслом	150	3,99	4,38	27,14	165,87
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Сок фруктовый	200	0,20	0,20	28,20	82,6
	Мороженое Пломбир	80	5,04	4,50	8,46	94,5
	ИТОГО ЗА ОБЕД	846	25,62	24,7	123,44	788,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1447	45,09	48,98	194,06	1373,08

Старший повар *Минасова О.М.* Минасова О.М.

У.О. Директор
 А.И. Минасова
 Дата 06.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ
 И.М. Терехов
 С.А. Минасова
 И.О. Корнеев

Меню для питания детей в лагере с дневным пребыванием в летний период
 СОШ № 19

День 6

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	7,90	7,82	28,20	214,8
	Сыр (порциями)	20	3,68	4,64	0,00	56,48
	Масло (порциями)	15	0,12	10,88	0,19	99,15
	Чай с сахаром	180	0,16	0,00	9,02	37,48
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	501	15,15	24,02	71,32	564,95
ОБЕД	Суп картофельный вегетарианский	200	1,78	7,08	11,90	119,1
	Гуляш из мяса (свинина)	90	10,47	8,53	6,34	141,39
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,26	4,90	39,29	222,33
	Овощи свежие (огурец/помидор)	60	0,48	0,00	1,80	9
	Хлеб пшеничный	42	2,52	0,63	22,68	108,49
	Хлеб ржаной	24	0,77	0,05	11,23	48,55
	Компот из свежих плодов	180	0,18	0,18	18,77	78,64
	Банан	145	0,58	0,58	14,21	68,15
	Мороженое Пломбир	80	5,22	4,50	7,20	90
	ИТОГО ЗА ОБЕД	971	27,26	26,45	133,42	885,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1472	42,41	50,47	204,74	1450,6

Старший повар

М.О. Минасова

Минасова О.М.