

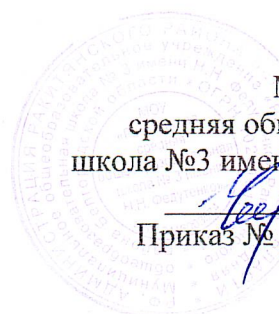
УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МОУ «Ракитянская  
средняя общеобразовательная  
школа №3 имени Н.И.Федутенко»

Н.В.Чепенко

Приказ № 37 от 05.03.2025 г.



**МЕНЮ**  
на весенний лагерь 2025 год

№ рецептур	Название блюда	Масса (г.)	Белки (г.)	Жиры (г)	Углевод ы (г.)	Калорий ность
<b><u>Понедельник, 1 неделя</u></b>						
	<b>Завтрак</b>					
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
295	Котлета «Куриная»	90	13,72	5,2	9,1	138,42
71	Овощи порционно Огурцы свежие	40	0,33	0,04	1,13	6,23
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
<b>Итого</b>			<b>25,07</b>	<b>22,15</b>	<b>104,64</b>	<b>699,52</b>
	<b>Обед</b>					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
304	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3	7	23	166
232	Рыба запеченная в сметанном соусе	75	18,18	10,86	1,87	177,98
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
Пром.	Мандарин	120	0,75	0,29	10,65	48,9

<b>Итого</b>			<b>29,61</b>	<b>21,78</b>	<b>81,09</b>	<b>638,63</b>
	<b>Полдник</b>					
461	Йогурт фруктовый	150	3,75	3,50	15,00	106,50
Пром.	Кондитерское изделие /Пряник	40	5,6	5	76,3	362
<b>Итого</b>			<b>9,35</b>	<b>8,5</b>	<b>91,3</b>	<b>468,5</b>
<b>Итого день</b>			<b>64,03</b>	<b>52,43</b>	<b>277,03</b>	<b>1806,65</b>

**Вторник**

223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
382	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30
Пром.	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,40
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	40	1,52	0,160	9,84	46,88
<b>ИТОГО</b>			<b>22,15</b>	<b>21,74</b>	<b>93,25</b>	<b>657,26</b>
	<b>Обед</b>					
88	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы»Детская»	250	111,890	2,44	6,4	11,1
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,8
293	Птица, порционная запеченная	100	15	14	1	192
71	Овощи порционно Огурцы свежие	30	0,20	0,024	0,68	3,74
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром	Банан	200	1,5	0,5	21	94
<b>ИТОГО</b>			<b>135,15</b>	<b>22,844</b>	<b>103,86</b>	<b>678,8</b>

	<b>Полдник</b>					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Хлеб пшеничный (Батон)	50	1,52	0,160	9,84	46,88
<b>Итого</b>			<b>4,72</b>	<b>0,36</b>	<b>27,84</b>	<b>118,88</b>
<b>Итого день</b>			<b>162,02</b>	<b>44,944</b>	<b>224,95</b>	<b>1454,94</b>

Среда

131	Зеленый горошек	21	1,93	0,10	4,49	26,54
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	16,29	19,0	5,0	256,23
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
<b>Итого</b>			<b>22,62</b>	<b>20,14</b>	<b>59,37</b>	<b>508,83</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с-2020	Борщ со свежей капустой	250	6,7	7,8	12,1	125,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	35,45	199,47
84-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
<b>Итого</b>			<b>48,24</b>	<b>14,21</b>	<b>82,61</b>	<b>635,87</b>
	<b>Полдник</b>					
377	Чай с лимоном	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж.45%	10	3,33	4,67	0	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный(батон)	50	2	0	10	47
<b>Итого</b>			<b>5,59</b>	<b>4,73</b>	<b>25,22</b>	<b>162,76</b>
<b>Итого день</b>			<b>76,45</b>	<b>39,08</b>	<b>167,2</b>	<b>1307,46</b>

Четверг

<u>Четверг</u>						
	<b>Завтрак</b>					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27
295	Котлета «Куриная»	75	13,72	5,2	9,1	138,42
71	Овощи порционно Огурцы свежие	45	0,33	0,04	1,13	6,23
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29
Пром.	Кекс	60	6,4	14,9	53,5	373,8
<b>Итого</b>			<b>29,86</b>	<b>24,86</b>	<b>124,72</b>	<b>842,61</b>
	<b>Обед</b>					
102	Суп картофельный гороховый с фрикадельками из птицы	250 /10	4,84	3,10	16,90	114,86
253	Жаркое по-домашнему	200	17,12	18,01	30,61	353,05
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56
Пром	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	44,40
<b>Итого</b>			<b>25,22</b>	<b>21,99</b>	<b>95,39</b>	<b>680,47</b>
	<b>Полдник</b>					
386	Кисломолочный напиток/ Ряженка	150	5,8	5,0	8,4	101,8
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье)	40	1,70	2,26	13,8	82,34
<b>Итого</b>			<b>7,5</b>	<b>7,26</b>	<b>22,2</b>	<b>184,14</b>
<b>Итого день</b>			<b>62,58</b>	<b>54,11</b>	<b>242,31</b>	<b>1707,22</b>

Пятница

	<b>Завтрак</b>					
223	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	100	15,23	17,48	36,71	365,08
	Молоко сгущенное порционно	20	1,50		11,4	51,6
342	Компот со свежих яблок	200	0,16	0,16	27,19	113,56
Пром.	Конфета шоколадная	40	1,68	12,8	25,1	199,2
	<b>Итого</b>		<b>18,57</b>	<b>30,44</b>	<b>100,4</b>	<b>729,44</b>
	<b>Обед</b>					
108	Суп картофельный с клецками	250	3	3	16	102
54-6г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,7	1,1	26,1	135
54-20м-2020	Гуляш из грудки	75	9,3	16,2	52,1	198,6
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,48	13,66	69,6
71	Овощи порционно Огурцы свежие	30	0,20	0,024	0,68	3,74
	<b>Итого</b>		<b>20,84</b>	<b>21,004</b>	<b>128,74</b>	<b>595,54</b>
	<b>Полдник</b>					
350	Кисель	200	3,2	0,2	18	72
Пром.	Вафли	40	5,5	22	66	490
<b>Итого день</b>			<b>8,7</b>	<b>22,2</b>	<b>84</b>	<b>562</b>
			<b>48,11</b>	<b>73,644</b>	<b>313,14</b>	<b>1886,98</b>