

Согласовано:
Начальник лагеря

Орлова

Утверждаю:
И.П. Кокорина Д.И.



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

"Лагерь ТЮУ СОШ с. Алексеевка"

МЕНЮ

4 ИЮНЯ 2025 ГОД (первый день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг. цен Ккал
ЗАВТРАК			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	178
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58,7
82	Фрукты свежие (Банан)	164,85	80
Итого		594,85	343,5
ОБЕД			
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	480,3
54-1г-2020	Макароны отварные	150	202
54-5м-2020	Котлеты из курицы с соусом	100	127,1
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	143
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
Итого		810	1164,53

Стоимость всего меню в день 179 рублей											
Для всего меню в граммах содержится											
Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг							
Белки	Жиры	Углеводы		Са	Mg	Р		Fe			
42,3	42,36	169,43		525,7	299,5	509,02		10,71			
Витамины, мг											
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В5, мг.	В6, мг.	В9, мкг.	В12, мкг.	С, мг.	D, мкг.	Е, мг.	Н, мкг.	РР, мг.
824,65	0,41	0,44					124,94				10,26

Согласовано:

Начальник лагеря



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

"Радуга" ГБОУ СОШ с. Алексеевка

МЕНЮ

4 ИЮНЯ 2025 ГОД (второй день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг. цен Ккал
ЗАВТРАК			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	715,1
526	Оладья с джемом	80	214,5
348	Компот из свежих яблок + С витаминизация	200	97,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58,7
82	Фрукты свежие (Апельсин)	133,2	70
Итого		643,2	1155,9
ОБЕД			
114	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	65,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	238,9
54-24м-2020	Шницель из курицы с соусом	100	127,1
54-2з-2020	Огурец нарезке	60	16,95
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
Итого		770	607,58

Стоимость всего меню в день 179 рублей

Для всего меню в граммах содержится

Пищевые вещества, г				Минеральные вещества, мг							
Белки	Жиры	Углеводы		Ca		Mg		P		Fe	
64,68	64,7	258,27		2359,8		489,4		1331,62		55,16	
Витамины, мг											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
208.18	0.81	1.115					54.3				14.66

Согласовано:

Начальник лагеря



Утверждаю:

И.И. Какурина Л.И.

Какурина Л.И.



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

"Радуга" ГБОУ СОШ с. Алексеевка

МЕНЮ

5 ИЮНЯ 2025 ГОД (третий день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг. цен Ккал
ЗАВТРАК			
230	Каша манная молочная жидкая	200	209
Пром.	Хлеб пшеничный	30	58,7
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	46
82	Фрукты свежие (яблоко)	149,9	80
Итого		579,9	393,7
ОБЕД			
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	665,7
166	Каша рассыпчатая с овощами (рис)	150	210,11
299	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	103
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	100	54,06
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
Итого		810	1190,8

Стоимость всего меню в день 179 рублей

Для всего меню в граммах содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг								
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe					
49,27	49,18	97,11	400,11	341,71	845,88	16,01					
Витамины, мг											
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.	C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.
1540,7	1,01	0,29					44,66				8,43

Согласовано:
Начальник лагеря



Утверждаю:
Какурина Л.И.
Какурина Л.И.



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

"Радуга" ГБОУ СОШ с. Алексеевка

МЕНЮ
6 ИЮНЯ 2025 ГОД (четвертый день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг цен Ккал
ЗАВТРАК			
54-18к-2020	Суп молочный с пшенной крупой	200	711,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	27,9
54-9в-2020	Булочка школьная	60	173,8
82	Фрукты свежие (Банан)	118,75	80
Итого		578,75	993,1
ОБЕД			
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	200	571,1
143	Рагу из овощей	150	142
54-23м-2020	Биточек из курицы с соусом	100	127,1
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	111,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
Итого		810	1164,23

Стоимость всего меню в день 179 рублей						
Для всего меню в граммах содержится						
Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Са	Mg	Р	Fe
64,11	63,99	256,15	1120,46	397,16	1132,68	13,95
Витамины, мг						
А, мг.	В1, мг.	В2, мг.	В5, мг.	В6, мг.	В9, мкг.	В12, мкг.
1014,18	0,68	1,27				
			С, мг.	Д, мкг.	Е, мг.	Н, мкг.
			67,34			
			РР, мг.			15,49

Согласовано:

Начальник лагеря



Утверждаю:

Л.И. Какурина

Какурина Л.И.



ЛАГЕРЬ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

"Радуга" ГБОУ СОШ с. Алексеевка

МЕНЮ

7 ИЮНЯ 2025 ГОД (пятый день)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход гр	Энерг. цен Ккал
ЗАВТРАК			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	285,8
72	Бутерброд с джемом	45	134
54-2гн-2020	Чай с сахаром + С витаминизация	200	26,8
82	Фрукты свежие (Апельсин)	139,28	80
Итого		584,28	526,6
ОБЕД			
113	Суп лапша по - домашнему	200	92,6
54-23г-2020	Горошница	150	204,8
279	Тефтели из курицы с соусом	110	323
56	Салат овощной с яблоками	100	21,06
348	Компот из свежих яблок	200	97,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	87,42
Пром.	Хлеб ржаной	20	43,71
Итого		820	870,19

Стоимость всего меню в день 179 рублей

Для всего меню в граммах содержится

Пищевые вещества, г			Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	Ca	Mg	P	Fe
42,79	42,79	171,04	1731,39	331,69	976,88	57,59
Витамины, мг						
A, мг.	B1, мг.	B2, мг.	B5, мг.	B6, мг.	B9, мкг.	B12, мкг.
212,9	0,91	0,48				45,89
C, мг.	D, мкг.	E, мг.	H, мкг.	PP, мг.		