

Утверждаю:

Директор Д.Г. Зубов
17.02.2025г.



Примерное двухнедельное меню
ГКОУ «Енакиевская специальная школа-интернат №30»

Летний лагерь
(возрастная группа 7-11 лет)
2025 год

Школа **ГКОУ "Енакиевская специальная школа-интернат № 30"****Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**Возрастная категория **7-11 лет**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные изделия отварные	100	5,3	5,5	32,7	202	54-1г2020	
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	Чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	4,73	0,57	35	164,26		
				масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54 19з 2020	
				сыр	10	3,45	4,35	0	54,74	54 1 з 2020	
				хлеб ржаной	30	1,66	0,34	14,64	68,2		
				Икра кабачковая	100	1,27	0,07	10,3	66,8	209	
			итого		510	21,79	23,63	127,24	720,6		0
1	1	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,5	0,5	12,2	55,28	338	
				Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				Печенье	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
			итого		320	3,75	3,01	56,26	266,86		0
1	1	Обед	закуска	Огурец консервированный	50	0,33	0,042	0,71	4,54	70	
			1 блюдо	Борщ из капусты и картошки на курином бульоне	250	5,89	7,6	12,63	142,78	54-2с2020	
			2 блюдо	Куры отварные	63	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21г2020	
			гарнир	Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	2,78	0,56	24,4	113,66		
				Хлеб пшеничный	40						
			итого		753	31,06	13,202	81,5	569,61		0
1	1	Полдник	булочное	булочка школьная	60	2,22	0,45	19,52	90,93	2	
			напиток	Какао с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
				яблоко	85	0,4	0,4	10,37	46,99		
			итого		325	6,9	4,37	39,89	223,68		0
1	1	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный гречневый	200	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
			напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23г2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,4	54 19 з 2020	стр ,3
			итого		425	12,85		51,91	456,97		0
1	1	Итого за день:			2333	76,35	44,212	356,8	2237,72		0

1	2	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная манная	200	7,1	6,7	23,8	184,4	54-20п2020	
				омлет натуральный	59	5,08	4,6	28	63	50	
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	10	0,07	5,74	0,07	52,36	стр, 3	
				сыр	10	2,3	2,93	0	35,8	стр, 3	
				хлеб ржаной	30						
			итого		519	24,61	35	86,97	549,28		0
1	2	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				вафли	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
				сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
			итого		320	4,18	3,44	66,63	313,85		0
1	2	Обед	закуска	Свекольная икра	90	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15-3-2020	
			1 блюдо	Суп с картофелем и горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43	54-8с2020	
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	54-22м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	181,86		
				хлеб пшеничный	30						
			итого		800	36,1	19,34	125,31	741,89		0
1	2	Полдник	булочное	запеканка из творога	95	3,66	0,38	31,98	143,68	2	
				сметана	10						
			напиток	ряженка	150	3,42	3,15	10,08	82,08		
				яблоко	85	0,43	0,43	10,37	47		
1	2	Ужин	итого		340	7,08	3,53	42,06	225,76		0
			гор.блюдо	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м2020	
			гарнир	Каша пшенная	100	4,2	4,7	23,7	154,4	54-12г2020	
			напиток	Чай	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	45	3,43	4,51	25	154,73		
				масло сливочное	6	0,07	5,74	0,07	52,36	стр, 3	
				помидор консерв	50						
				илисалат из капусты	100						
1	2	Итого за день:	итого		581	21,9	24,15	61,47	550,29		0
					2475,7	93,87	85,46	382,44	2381,07		0

1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с рисом	200	5,74	5,86	15,76	158,72	54-17п2020	
				Яйцо отварное							
			гор.напиток	какао с молоком	40	5,08	4,6	28	63	50	
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21пн2020	
				масло сливочное	30	5,78	11,51	25,1	127,96		
				сыр	5						
				хлеб ржаной	10						
			итого		30						
1	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	495	20,88	25,49	78,86	435,44		0
				Ряженка	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				сырники	150	4,5	6	6,3	97		
				сметана	100	25,6	16,1	25	347,8	54-1т2020	
			итого		6						
1	3	Обед	закуска	Капуста тушеная	356	31,03	23,03	53,87	547,07		0
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	100	1,8	2,5	7,3	59,35	54-8г2020	
			2 блюдо	Шницель из курицы	250	6,43	3,48	23,13	149,5	54-7с2020	
			гарнир	Картофельное пюре	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-24м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	150	2,05	4,05	13,2	97,2	54-11г2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				Хлеб пшеничный	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
			итого		42						
1	3	Полдник	булочное	Булочка школьная	847	29,63	14,22	132,09	702,01		0
				яблоко	60	5,2	11,9	34	173,8	54-9в2020	
			напиток	Сок фруктовый	85						
			итого		200	1	0	20,2	84,8	389	
1	3	Ужин	гор.блюдо	Котлета рыбная	345	6,2	11,9	54,2	258,6		0
			гарнир	Каша рассыпчатая перловая	100	14,1	2,8	8,6	115,59	54-3р2020	
			напиток	Чай с лимоном	100	2,93	3,93	20,33	128,6	54-5г2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020	
				масло сливочное	55	3,43	4,51	25	154,73		
				винегрет	5						
			итого		100						
1	3	Итого за день:			540	20,76	11,24	60,63	426,82		0
					2583	108,5	85,88	379,65	2369,94		0

1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,6	5,2	4,4	105	54-11р2020		
				Каша гречневая	100	5,46	2,3	23,93	159,27	54-4р2020		
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн2020		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96			
				масло сливочное	5							
				сыр	10							
				Хлеб ржаной	30							
				итого		1,27	0,07	10,3	66,8	209		
1	4	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	465	22,41	19,08	70,43	486,93		0	
				Ряженка	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338		
				пудинг творожный с яблоком	150	4,5	6	6,3	97			
				сгущенное молоко	150							
				итого	20							
1	4	Обед	закуска	помидор консерв	420	5,43	6,93	28,87	199,27		0	
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	50							
			2 блюдо	котлета куриная	250	5,93	7,8	17	161,73	54-3с2020		
				горошница	75	16,8	8,2	10,4	182,9	54-27м2020		
					100							
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86			
				Хлеб пшеничный	35							
	итого											
1	4	Полдник	булочное	булочка школьная	740	27,68	16,89	105,76	613,49		0	
				яблоко	60	3,66	0,38	31,98	143,68	2		
			напиток	Какао со сгущенным молоком	85							
				итого	180	3,3	3,3	22	130,93	54-22р2020		
1	4	Ужин	гор.блюдо	Печень говяжья по-строгановски	325	6,96	3,68	53,98	274,61		0	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	80	13,4	14	5,3	200,5	54-18м2020		
			напиток	Чай с лимоном	100	3,53	3,66	21,8	134,67	54-1г2020		
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	0,2	0	6,5	26,8	54-1гн2020		
				масло сливочное	40	3,48	8,61	25	192,13			
					5							
				икра морковная	80							
	итого											
1	4	Итого за день:			485	20,61	26,27	58,6	554,1		0	
					2435	83,09	72,85	317,64	2128,4		0	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	шницель рыбный							
				Рис припущенный	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3p2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7r2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,3	0	6,7	27,9		
				масло сливочное	70	5,78	11,51	25,1	127,96		
				сыр	10						
				Хлеб ржаной	10						
				Яйцо отварное	30						
			итого		40	5,08	4,6	28	63		
1	5	Завтрак 2	фрукты	Банан	560	27,52	22,51	91,66	469,49		0
				Конфета шоколадная	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Сок фруктовый	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
			итого		200	1	0	20,2	84,8	389	
1	5	Обед	закуска	зеленый горошек или кукуруза сахарная	405	4,18	3,44	66,63	313,85		0
			1 блюдо	щи из капусты	40						
			2 блюдо	Куры тушеные с морковью	250	5,89	7,6	12,63	142,78	54-2с2020	
			гарнир	Картофельное пюре	100	14,3	6,3	4,4	131,3	54-25м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				Хлеб пшеничный	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
			итого		80						
					870	28,24	20,79	115,09	688,74		0
1	5	Итого за день:			1835	59,94	46,74	273,38	1472,08		0

2	1	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с овощами							
				Яйцо отварное	100	3,13	4,6	17,67	125,13	54-2r2020	
			гор.напиток	Чай с лимоном	40	5,08	4,6	28	63		
				икра кабачковая	180	0,3	0	6,7	27,9		
			хлеб	хлеб пшеничный	60	1,27	0,07	10,3	66,8	209	
				масло слив	40	5,78	11,51	25,1	127,96		
				хлеб ржаной	10						
		итого		30							
2	1	Завтрак 2	фрукты	Банан	460	15,56	20,78	87,77	410,79		0
				Сок фруктовый	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Печенье	200	1	0	20,2	84,8	389	
				итого	20	2,25	2,51	23,86	126,78		
2	1	Обед	закуска	Свекольная икра	320	4,18	3,44	66,63	313,85		0
			1 блюдо	Рассольник домашний	60	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з2020	
			2 блюдо	Куры тушеные с морковью	250	5,73	7,73	14,45	149,9	54-4с2020	
			гарнир	каша гречневая	100	14,3	6,3	4,4	131,3	54-25м2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	100	3,1	6	19,7	145,8	54-11г2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				хлеб пшеничный	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
				итого	40						
2	1	Полдник	булочное	булочка школьная	780	29,88	26,62	126,01	791,06		0
				яблоко	60	3,66	0,38	31,98	143,68	2	
			напиток	Какао с молоком	85						
				итого	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21r2020	
2	1	Ужин	гор.блюдо	Суп молочный с рисом	325	7,94	3,9	41,98	229,44		0
			напиток	Чай	200	4,9	55,4	18,24	177,85	54-18к2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
				масло слив	40	3,48	8,61	25	192,13		
				итого	5						
2	1	Итого за день:		425	8,58	64,01	43,34	371,38		0	
				2310	66,14	118,75	365,73	2116,52		0	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	Суп гречневый молочный	200	5,74	5,86	15,76	138,72	54-17к2020	
				омлет с морковью	180	5,08	4,6	28	63		
			гор.напиток	Какао с молоком	180	4,28	3,52	10	85,76	54-21г2020	
			хлеб	хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
			итого		10						
2	2	Завтрак 2	фрукты	Банан	620	20,88	25,49	78,86	415,44		0
				молоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				хлеб пшеничный	200	4,5	6	6,3	97		
				повидло	40	17,1	9	22,4	239,3	54-6т2020	
			итого		15						
2	2	Обед	закуска	салат из капусты	355	22,53	15,93	51,27	438,57		0
			1 блюдо	Свекольник	80						
			2 блюдо	Куриная котлета	250	2,25	5,35	13,33	110,38	54-18с2020	
			гарнир	Картофельное пюре	80	13,07	6,68	6,31	142	268	
			напиток	Компот из сухофруктов	150	2,05	4,05	13,2	97,2	54-11г2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
				хлеб пшеничный	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
			итого		35						
					845	22,32	16,97	111,2	618,44		0
2	2	Полдник	булочное	сырники	100	3,66	0,38	31,98	143,68	2	
				сгущенное молоко	20						
			напиток	ряженка	150	1	0	20,2	84,8	389	
				яблоко	85						
			итого		85						
2	2	Ужин	гор.блюдо	Шницель рыбный натуральный	355	4,66	0,38	52,18	228,48		0
			гарнир	Каша пшенная	80	12,5	8,4	7,3	153,5	235	
			напиток	Чай	100	4,2	4,7	23,7	154,4	54-12г2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	180	0,2	0	0,1	1,4	54-1гн2020	
				масло сливочное	40	3,48	8,61	25	192,13		
				помидор конс	7						
			итого		15000						
2	2	Итого за день:			15407	20,38	21,71	56,1	501,43		0
					17582	90,77	80,48	349,61	2202,36		0

2	3	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	100	2,4	3,33	9,67	79,13	54-8r2020	
				Каша гречневая	100	5,46	8,23	23,93	159,27	54-4r2020	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	3,36	11,1	88,72	54-23r2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,78	11,51	25,1	127,96		
				масло сливочное	10						
				сыр	10						
				Яйцо отварное	40	5,08	4,6	28	63		
				хлеб ржаной	30						
			итого		510	22,3	31,03	97,8	518,08		0
2	3	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				Запеканка из творога	105	25,6	16,1	25	347,8	54-1r2020	
				Ряженка	150	4,5	6	6,3	97		
			итого		355	31,03	23,03	53,87	547,07		0
2	3	Обед	закуска	Винегрет	100	1,6	10,13	8,08	130	67	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями	250	6,43	3,48	23,13	149,5	54-7c2020	
			2 блюдо	Плов с курицей	150	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12r2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
				хлеб пшеничный	40						
			итого		770	40,28	22,6	142,77	862,96		0
			булочное	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020	
2	3	Полдник	напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	
				яблоко	85						
			итого		345	6,2	1,9	54,2	258,6		0
			гор.блюдо	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4	54-31м2020	
2	3	Ужин	гарнир	Картофельное пюре	150	2,05	4,05	13,2	97,2	54-11r2020	
			напиток	Чай с лимоном	180	0,3	0	6,7	27,9	54-3r2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	5						
				Помидор консервированный	50						
			итого		515	19,83	21,86	57,5	504,63		0
			Итого за день:		2495	119,64	100,42	406,14	2691,34		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	куры тушеные с морковью	100	13,4	14	5,3	200,5	54-18м2020	
				Рис припущенный	100	2,26	3,6	23,26	134,73	54-7г2020	
			гор.напиток	коф, н-к с молоком	180	0,2	0	0,5	26,8	54-2гн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	6						
				сыр	10						
				хлеб ржаной	30						
			итого		486	19,34	26,21	54,06	554,16		0
2	4	Завтрак 2	фрукты	Банан	100	0,93	0,93	22,57	102,27	338	
				ряженка или йогурт	150	1	0	20,2	84,8	389	
				пудинг творожный с яблоком	150	2,25	2,51	23,86	126,78		
				сгущенное молоко	20						
			итого		420	4,18	3,44	66,63	313,85		0
2	4	Обед	закуска	зеленый горошек с луком или кукуруза сахарная	90/40	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з2020	
			1 блюдо	Суп с мучными клецками	250	5,78	4,18	14,25	117,58	54-6с2020	
			2 блюдо	запеканка картофельная с печенью	200	23	11,9	32,1	327,7	54-17м-2020	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86		
				Хлеб пшеничный	60						
			итого		760	35,53	22,67	133,81	809,34		0
2	4	Полдник	булочное	вафли.	20	5,2	1,9	34	173,8	54-9в2020	
			напиток	Какао со сгущенным молоком	200	3,3	3,3	22	130,93	54-22г2020	
				яблоко	85						
			итого		305	8,5	5,2	56	304,73		0
2	4	Ужин	гор.блюдо	котлета рыбная	100	10,8	8,7	11,6	184,4	239	
			гарнир	Каша ячневая	120	3,33	4,06	22,05	138,38		
				салат из капусты и яблока	100						
			напиток	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2пн2020	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,48	8,61	25	192,13		
				масло сливочное	5						
			итого		565	17,81	21,37	65,15	541,71		0
2	4	Итого за день:			2536	85,36	78,89	375,65	2523,79		0

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная в молоке	80	10,5	6,1	2,3	106,7	54-7р-2020			
				Каша перловая	100	293	3,93	20,33	128,6	54-5г2020			
			гор.напиток	Чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн2020			
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	3,48	8,61	25	192,13				
				масло сливочное	10								
				сыр	10								
				Икра кабачковая	60								
				хлеб ржаной	30								
				итого	550	307,18	18,64	54,13	454,23		0		
2	5	Завтрак 2	фрукты	Яблоко	185	0,93	0,93	22,57	102,27	338			
				Сок фруктовый	200	2,25	2,51	23,86	126,78				
				конфета шоколадная	20	6,86	9,02	50,1	309,46				
			итого	405	10,04	12,46	96,53	538,51		0			
2	5	Обед	закуска	Огурец консервированный	50								
			1 блюдо	Суп овощной	250	2,1	5,3	11,3	106,8	99			
			2 блюдо	Биточек куриный	75	14,4	3,3	101	127,1	54-23м2020			
			гарнир	макароны отварные	100	5,46	2,3	23,93	159,27	54-4г2020			
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	54-1хн2020			
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	4,45	0,89	58,56	187,86				
				Хлеб пшеничный	50								
			итого	755	26,91	11,79	214,59	662,03		0			
2	5	Итого за день:			1710	344,13	42,89	365,25	1654,77		0		
				Среднее значение за период:			38294,7	1127,79	756,57	3572,3	21778		#ДЕЛ/0!