

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАКИ, ОБЕДЫ)
оздоровительного лагеря май - июнь 2025г
МКОУ «Глазовская основная школа»



Неделя 1 28.05

Неделя 1 28.05						
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша овсяная на молоке	250	7,82	12,83	34,27	285	182
Кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8	13
Джем с сливочным маслом	25/15	3,41	4,11	31,25	197,33	2
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Итого		13,47	16,88	69,37	485,9	
обед						
Салат из помидор	100	1,08	2,5	1,9	33	48
Борщ из свежей капусты с мясом кур	250/30	8,31	7,89	16,28	170	81
Рагу по- домашнему	250	9,78	14,1	19,88	326,2	94
Хлеб ржаной	30	3,4	0,5	17,1	91	7
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8
Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	17
Кондитерское изделие	40	3	4	29,8	166,8	24
Итого		32,65	30,00	122,08	1051,4	
Итого за день		46,12	46,88	191,45	1537,3	

Неделя 1 29.05

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Лапша молочная	140	5,9	11,5	1,2	126,8	214
Чай с сахаром	200	0,18	0	12,6	50,4	263
Хлеб пшеничный	40	3,37	1,35	22,5	117	8