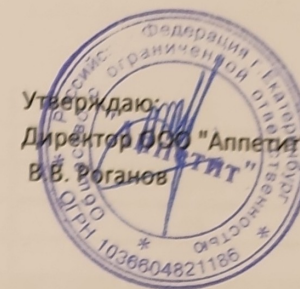


Согласовано:
Начальник лагеря:



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2024ГОДА**

2-х разовое питание

№ сб/р год	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энер. Ценн. Ккал
		Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	
1-ая неделя						
1-ый день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220	7,2	6,09	44,5	290
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	60
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	20,9	18,9	106,7	698,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250	3,6	5,8	23	192
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	211
332\2004	Макароны отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	925	25,7	29,9	119,3	921,4
	итого за день	1545	46,6	48,8	226,0	1620,0
2-ой день						
ЗАВТРАК						

3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	15\25	4,39	2,9	12	102
262\1994	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	220	6,8	6,3	32,8	270
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	630	19,89	14,79	101,3	679,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	2,2	5,5	16,9	235
тгк№100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	100	13,4	7,4	4,8	179
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	111
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	891	26,39	28,45	119,1	920,3
	итого за день	1441	28,69	28,9	134,1	1380,0
3-ий день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366\2004	Пудинг творожный с соусом	200/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	575	33,9	27,8	69,3	659,1
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	220/10/5	2,8	5,8	24,9	227
389/200	Котлета рыбная	120	16,6	5,2	10	178
512\2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6
ТТК № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3

	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	902	27,5	22,4	119,77	916,9
	итого за день	1286	61,4	50,2	189,1	1576,0
4-ый день						
ЗАВТРАК						
262/1981	Макароны ,запеченные с яйцом	250/10	21	15	24,8	372
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон с маслом	25\20	1,5	0,19	9	111
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	627	22,5	15,59	64	616,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	172
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	13,1	20,6	252,5
518\2004	Картофель отварной	180	2	4,1	26,2	198
705/2004	Напиток из шиповника	200	1,04		31,61	131
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	890	33,24	27,6	123,71	936,8
	итого за день	1512	55,74	43,2	187,7	1553,4
5-ый день						
ЗАВТРАК						
ТТК 89	Бутерброд "Школьный" на батоне (масло сливочное, джем)	10/20/25	4,7	7,9	7,3	158
262\1994	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	220/5	6,2	6,4	31,5	270
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	92
	расчет	610	17,3	18,0	78,5	660,0
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
131/1994	Уха рыбацкая	220	2,9	5	14,9	179
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8

44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,8	37,8	250,5
	Сок в ассортименте	200	1		21,2	176
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	810	38,8	28,8	108,1	969,6
	итого за день	1420	56,1	46,8	186,6	1629,6
6-ой день						
ЗАВТРАК						
366\2004	Пудинг творожный с соусом	200/20	27,5	19,7	25,8	396,5
262/1994	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	200	5,7	6,1	22,9	168,9
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	625	35	26,1	71,3	685,4
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
139\2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	220/10/10	6,5	5,7	23	173,7
ТТК 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
ТТК 534	Рис припущенный	180	3,6	8	27,5	230,5
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27,4	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	1010	29,3	27,8	130,9	919,1
	итого за день	1490	64,3	53,9	202,2	1604,5
7-ой день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
ттк№331	Омлет натуральный с маслом	250/10	21	15	24,8	312,2
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	45	1,6	0,3	7,6	40
	расчет	550	33,3	29,2	78,4	677,2
ОБЕД						

	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
124(2004)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	9,9	7,1	21	212
42/2003	Котлета рыбная	100	18,6	1,2	3,4	131
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	285
ТТК № 220	Напиток из шиповника	200			16,07	109
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	890	38,1	23,7	121,77	920,3
	итого за день	1325	71,4	52,9	200,2	1597,5
8-ой день						
ЗАВТРАК						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
35\2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/5	7,4	5,3	45,7	274
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	60
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	625	21,2	18,2	106,5	682,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
тгк№110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/15\10	2,8	2,5	21	236
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	250\10	25,6	5,6	32,6	410
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	111
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	860	33,39	12,5	94,0	940,3
	итого за день	1385	54,59	30,7	200,5	1622,9
9-ый день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	111
365\2004	Пудинг творожный с соусом	220/20	22,8	17,8	30,2	313,3
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190

	Батон	25	1,6	0,3	7,6	60
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	610	35,5	31,2	98,8	747,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250\10\10	9,8	7	22	237
ттк№	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	110	15,9	14,4	16	273
337\1982	Капуста тушеная	180	3,6	6,8	29,5	115,2
639/2004	Компот из яблок	200	1		27,4	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	800	32,5	32,1	111,6	918,5
	итого за день	1310	68	63,3	210,4	1666,4
10-ый день						
ЗАВТРАК						
10\2004	Бутерброд с маслом и сыром	10\15\25	6,6	10,1	12,3	168,5
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	7,2	6,09	44,5	329
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон	50	1,6	0,3	7,6	60
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	552	15,4	16,9	94,6	691,1
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
160\2004	Суп лапша домашняя	250\10/5	6,5	5,7	23	236
218/2003	Суфле из филе индейки	100	19,8	13,5	4,6	221,5
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
ТТК № 220	Компот из сухофруктов	200			16,07	64
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	590	35,9	34,6	125,0	916,8
	итого за день	1462	51,3	51,5	219,6	1607,9

11-ый день

ЗАВТРАК

3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне					
262\1994	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
630/1994	Чай с молоком	220	6,8	6,3	32,8	270
	Батон	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	25	1,5	0,19	9	60
	расчет	120	2,3	0,4	15	73,6
		625	20,5	19,1	95,0	678,6

ОБЕД

	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20/15	3,6	5,8	23	192
тгк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	211
332\2004	Макароны отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	915	25,7	29,9	119,3	921,4
	итого за день	1540	46,2	49,0	214,3	1600,0

12-ый день

ЗАВТРАК

3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	20\25	4,39	2,9	12	102
35\2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250/10	7,4	5,3	45,7	260,4
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	45	1,5	0,19	9	96
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	550	19,69	12,09	106,4	672,0

ОБЕД

	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,2	5,5	16,9	125,8
168/2003	Котлета по-домашнему	100	19,8	16,9	17,4	262
541\2004	Овощное рагу	180	3,8	16,7	39,2	244,8

	Сок в ассортименте					
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	200			4,4	176
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	расчет	25	1,6	0,3	7,6	60
	итого за день	890	29,6	43,3	102,2	991,9
	13-ый день	1310	49,29	55,4	208,6	1663,9
	ЗАВТРАК					
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
366\2004	Пудинг творожный с соусом	220/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Батон	50	1,5	0,19	9	60
	расчет	550	35	28,79	63,3	651,5
	ОБЕД					
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	220/10/5	2,8	5,8	24,9	227
42/2003	Котлета рыбная	100	18,6	1,2	3,4	131
512\2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	881	30,5	18,4	124,7	915,9
	итого за день	1290	65,5	47,2	188,0	1567,4
	14-ый день					
	ЗАВТРАК					
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	1,9	3,9	6,8	111
262/1981	Макароны ,запеченные с яйцом	300	21	15	24,8	312,2
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	60
	расчет	560	29,3	24,09	73,1	673,2
	ОБЕД					
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62

132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	236
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	250	25,6	5,6	32,6	381
639/2004	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27,4	110
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	860	33,4	16	105,3	910,3
	итого за день	1295	62,7	40,1	178,4	1583,5
	15-ый день					
	ЗАВТРАК					
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	10\10\25	5,8	8,9	13,5	135
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	220/10	7,2	6,09	44,5	290
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	расчет	600	20,9	18,88	106,7	682,6
	ОБЕД					
	Овощная подгарнировка	60	0,3	3,6	4,2	62
135\2004	Суп из овощей со сметаной	220/10	9,8	7	24,2	192
450/1996	Голень запеченная в пряном соусе	100	9,2	12,1	3,7	188
44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,8	37,8	250,5
ТТК 82/2002	Напиток "Витошка"	200	1,19	0,15	16,1	111
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	60
	расчет	875	32,59	30,25	106,1	924,8
	итого за день	1505	34,89	30,7	121,1	998,4
	норма	1300	46,2	47,4	184,8	1350,6
	фактически за 15 дней	1407	54,45	46,16	191,11	1551,43