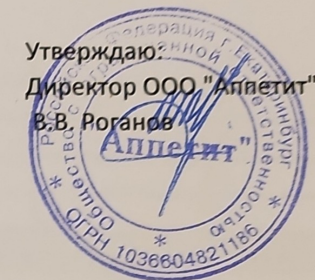


Согласовано:  
Начальник лагеря:



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ 12 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						
<b>ЗАВТРАК</b>						
3 1982	Бутерброд с маслом сливочным, сыром на батоне	15\10\25	5,8	8,9	13,5	174
262/1994	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250\10	8,1	6,09	44,5	329
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
	<b>расчет</b>	<b>630</b>	<b>21,8</b>	<b>18,9</b>	<b>106,7</b>	<b>776,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
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
	<b>расчет</b>	<b>925</b>	<b>25,7</b>	<b>29,9</b>	<b>119,3</b>	<b>969,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>47,5</b>	<b>48,8</b>	<b>226,0</b>	<b>1746,0</b>
2-ой день						
<b>ЗАВТРАК</b>						

3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	20\25	4,39	2,9	12	132
262\1994	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	250/10	7,3	6,3	32,8	306
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	60
	Фрукт свежий	115	2,3	0,4	15	73,6
	<b>расчет</b>	<b>630</b>	<b>20,39</b>	<b>14,79</b>	<b>101,3</b>	<b>761,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10/10	3,1	5,5	16,9	235
ттк№100	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	120	13,4	7,4	4,8	214,8
520/2004	Картофельное пюре	220	7,2	11,2	57	260
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
	<b>расчет</b>	<b>891</b>	<b>28,69</b>	<b>28,45</b>	<b>119,1</b>	<b>1052,1</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1441</b>	<b>30,99</b>	<b>28,9</b>	<b>134,1</b>	<b>1380,0</b>
3-ий день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	15\25	3,9	7,7	13,5	132
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	29,1	19,7	25,8	495
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	<b>расчет</b>	<b>575</b>	<b>35,5</b>	<b>27,8</b>	<b>69,3</b>	<b>760,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/25/5	3,6	5,8	24,9	257
389/200	Котлета рыбная	120	16,6	5,2	10	178
512\2004	Рис припущенный	220	5,6	7,2	44,5	323
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
	<b>расчет</b>	<b>902</b>	<b>29,6</b>	<b>22,4</b>	<b>119,77</b>	<b>1053,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1286</b>	<b>65,1</b>	<b>50,2</b>	<b>189,1</b>	<b>1813,9</b>
4-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
262/1981	Макароны ,запеченные с яйцом	350\10	23	15	24,8	520
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
	<b>расчет</b>	<b>627</b>	<b>24,5</b>	<b>15,59</b>	<b>64</b>	<b>764,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	4	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	250	3,7	4,1	26,2	275
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
	<b>расчет</b>	<b>890</b>	<b>35,94</b>	<b>27,6</b>	<b>123,71</b>	<b>1061,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1512</b>	<b>60,44</b>	<b>43,2</b>	<b>187,7</b>	<b>1826,4</b>
5-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	300\5	8,2	6,4	31,5	368
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	92
	<b>расчет</b>	<b>610</b>	<b>19,3</b>	<b>18,0</b>	<b>78,5</b>	<b>758,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
131/1994	Уха рыбацкая	250/25	2,9	5	14,9	203
91/2003	Биточек рубленый из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8

44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая	200	9	6,8	37,8	278,3
	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
	<b>расчет</b>	<b>650</b>	<b>39,2</b>	<b>28,8</b>	<b>108,1</b>	<b>1069,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>58,5</b>	<b>46,8</b>	<b>186,6</b>	<b>1827,4</b>
6-ой день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
366\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	27,5	19,7	25,8	436,15
262/1994	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	250	6,7	6,1	22,9	211
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	60
	<b>расчет</b>	<b>715</b>	<b>36</b>	<b>26,1</b>	<b>71,3</b>	<b>767,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
139\2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/20/10	6,5	5,7	23	197,3
ТТК 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
ТТК 534	Рис припущенный	250	5	8	27,5	319
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
	<b>расчет</b>	<b>1010</b>	<b>30,7</b>	<b>27,8</b>	<b>130,9</b>	<b>1079,2</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>66,7</b>	<b>53,9</b>	<b>202,2</b>	<b>1846,4</b>
7-ой день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	300/10	24	15	24,8	374,64
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	45	1,6	0,3	7,6	96
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>36,3</b>	<b>29,2</b>	<b>78,4</b>	<b>795,6</b>
<b>ОБЕД</b>						

	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
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	250	6,8	11,2	57	395
ГТК № 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
	<b>расчет</b>	<b>890</b>	<b>39,1</b>	<b>23,7</b>	<b>121,77</b>	<b>1078,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>75,4</b>	<b>52,9</b>	<b>200,2</b>	<b>1873,9</b>
8-ой день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	300/5	7,4	5,3	45,7	373
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	Фрукт свежий	120	2,3	0,4	15	73,6
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>21,2</b>	<b>18,2</b>	<b>106,5</b>	<b>761,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
ттк№110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/15\10	2,8	2,5	21	295
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	280\10	27,2	5,6	32,6	460
ГТК 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
	<b>расчет</b>	<b>860</b>	<b>34,99</b>	<b>12,5</b>	<b>94,0</b>	<b>1097,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>56,19</b>	<b>30,7</b>	<b>200,5</b>	<b>1858,9</b>
9-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	111
365\2004	Пудинг творожный с соусом	250/20	22,8	17,8	30,2	356
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
	<b>расчет</b>	<b>610</b>	<b>35,5</b>	<b>31,2</b>	<b>98,8</b>	<b>790,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
135\2004	Суп из овощей со сметаной	300\10\10	9,8	7	22	284,4
ттк№	Котлета рубленая из филе кур с отрубями	110	15,9	14,4	16	273
337\1982	Капуста тушеная	250	4,2	6,8	29,5	160,5
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
	<b>расчет</b>	<b>800</b>	<b>33,1</b>	<b>32,1</b>	<b>111,6</b>	<b>1059,2</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>68,6</b>	<b>63,3</b>	<b>210,4</b>	<b>1849,8</b>
10-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	270	8,2	6,09	44,5	355
686\2004	Чай с лимоном	200\7			15,2	60
	Батон	50	1,6	0,3	7,6	120
	Фрукт свежий	110	2,3	0,4	15	73,6
	<b>расчет</b>	<b>552</b>	<b>16,4</b>	<b>16,9</b>	<b>94,6</b>	<b>777,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
160\2004	Суп лапша домашняя	250\15\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	250	6,8	11,2	57	294
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	1,9	0,3	7,6	60
	<b>расчет</b>	<b>700</b>	<b>37,2</b>	<b>34,6</b>	<b>125,0</b>	<b>1046,8</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1462</b>	<b>53,6</b>	<b>51,5</b>	<b>219,6</b>	<b>1823,9</b>

11-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 пшеничная с маслом сливочным	300	7,8	6,3	32,8	367,2
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
	<b>расчет</b>	<b>625</b>	<b>21,5</b>	<b>19,1</b>	<b>95,0</b>	<b>775,8</b>
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20/15	3,6	5,8	23	192
ттк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макаронные изделия отварные	180	5,2	10,4	30,7	225,1
631/2004	Компот из свежих яблок	200	1		27,6	110
724/1994	Пирожок с капустой	75	3,9	5,6	32,3	213,3
	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
	<b>расчет</b>	<b>915</b>	<b>29,6</b>	<b>35,5</b>	<b>151,6</b>	<b>1119,7</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>51,1</b>	<b>54,6</b>	<b>246,6</b>	<b>1895,5</b>
12-ый день						
ЗАВТРАК						
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	25\25	4,39	2,9	12	139
35\2003	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	300/10	7,4	5,3	45,7	312,4
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
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>12,09</b>	<b>106,4</b>	<b>761,0</b>
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
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	200	4,2	16,7	39,2	272
	Сок в ассортименте	200			4,4	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
	<b>расчет</b>	<b>890</b>	<b>30</b>	<b>43,3</b>	<b>102,2</b>	<b>1067,1</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>49,69</b>	<b>55,4</b>	<b>208,6</b>	<b>1828,1</b>
13-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	300/20	27,5	19,7	25,8	537,6
684\2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	60
	Батон	50	1,5	0,19	9	60
	<b>расчет</b>	<b>550</b>	<b>35</b>	<b>28,79</b>	<b>63,3</b>	<b>792,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	270/25/5	2,8	5,8	24,9	257,9
42/2003	Котлета рыбная	120	18,6	1,2	3,4	157,2
512\2004	Рис припущенный	220	5,3	7,2	44,5	322
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
	<b>расчет</b>	<b>881</b>	<b>31,5</b>	<b>18,4</b>	<b>124,7</b>	<b>1078,4</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>66,5</b>	<b>47,2</b>	<b>188,0</b>	<b>1871,0</b>
14-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	1,9	3,9	6,8	111
262/1981	Макароны ,запеченные с яйцом	400/10	21	15	24,8	520
693\2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	60
	<b>расчет</b>	<b>560</b>	<b>29,3</b>	<b>24,09</b>	<b>73,1</b>	<b>881</b>
<b>ОБЕД</b>						



	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10/10	3	6,2	21	283,2
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	300	25,6	5,6	32,6	457,2
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
	<b>расчет</b>	<b>860</b>	<b>33,4</b>	<b>16</b>	<b>105,3</b>	<b>1081,7</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>62,7</b>	<b>40,1</b>	<b>178,4</b>	<b>1962,7</b>
15-ый день						
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	280/10	8,2	6,09	44,5	369
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
	<b>расчет</b>	<b>600</b>	<b>21,9</b>	<b>18,88</b>	<b>106,7</b>	<b>761,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
	Овощная подгарнировка	100	0,3	3,6	4,2	110
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10/10	9,8	7	24,2	218
450/1996	Голень запеченная в пряном соусе	100	9,2	12,1	3,7	188
44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,2	6,8	37,8	333
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
	<b>расчет</b>	<b>875</b>	<b>33,19</b>	<b>30,25</b>	<b>106,1</b>	<b>1081,3</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1505</b>	<b>35,49</b>	<b>30,7</b>	<b>121,1</b>	<b>1154,9</b>
	<b>норма</b>	<b>1300</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>184,8</b>	<b>1350,6</b>
	<b>фактически за 15 дней</b>	<b>1407</b>	<b>56,57</b>	<b>46,53</b>	<b>193,27</b>	<b>1770,59</b>