



УТВЕРЖДАЮ



Меню оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на период осенних каникул с 22 марта 29 марта 2023 г.

Возрастная группа							
Сезон весенне-летний							
День	№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	Завтрак						
	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	294	Котлеты куриные	90	16,60	7,80	14,5	133,99
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным	150/30	6,8	8,80	46,2	291,00
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
День 2	Обед						
		Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,89	3,74	7,12	69,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,70	4,30	15,42	102,70
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (90/30)	120	10,70	11,60	12,88	198,72
	171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,63	0,40	22,61	75,90
	342/М	Компот из вишни	200	0,16	0,04	15,42	63,60
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00
	Итого		1155	57,16	41,90	198,83	1295,32
	Завтрак						
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (130/30)	160	22,92	13,17	33,29	345,69
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	5,06	3,72	63,85	
102/М	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,10	4,30	15,20	115,90	
	Наггетсы из курицы	902	21,57	9,10	3,46	163,60	
	Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35	
342/М	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,90	62,69	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00	
Итого		2002	61,92	44,54	154,49	1254,95	
День 3	Завтрак						
	173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	8,40	11,08	42,30	302,52
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Обед						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	4,1	3,0	53
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	5,3	14,6	115
		Котлеты рыбные	90	13,2	10,2	13,0	157
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,2	6,8	22,3	164
377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	11,2	46	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00	
Итого		1325	44,49	47,00	202,33	1378,55	
День 4	Завтрак						
		Наггетсы из курицы	90	21,57	9,1	3,46	163,6
		Булгур с овощами	150	3,45	4,19	18,96	127,35
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Обед						
		Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,07	3,29	4,21	50,52
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным 200/5	205	21,50	12,65	42,02	363,60	

12.09.2016

	349/М	Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00	
	Итого		1230	63,71	39,7	171,69	1277,4	
День 5	Завтрак							
		Котлета рыбная	90	13,2	10,23	12,98	157,45	
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (150/5)	155	3,24	6,82	22,25	163,78	
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,01	11,19	46,28	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Обед							
	75/М	Икра свекольная	60	1,7	4,5	7,0	75	
	88/М	Щи из капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	2,0	4,0	9,5	83	
	294	Котлеты куриные	90	16,6	7,8	14,5	134	
	202/М	Макароны отварные с соусом томатным 150/30	180	6,8	8,8	46,2	291	
	342/М	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	15,1	62	
		Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,00	
	Итого		1300	52,65	43,6	192,39	1276,1	
День 6	Завтрак							
		Сыр сливочный	18	1,80	5,30	0,90	52,90	
	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	6,96	7,42	34,68	232,05	
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18	
		Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Обед							
	99/К	Салат «Осенний»	60		1,1	5,15	7,67	81,71
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200		4,7	4,30	15,42	102,7
	291/М	Плов с курицей	200		18,10	13,50	33,70	328,40
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого		1258	15,12	46,7	90,40	577,6	
День 7	Завтрак							
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	173/М	Каша молочная ячневая с сахаром, маслом сливочным	250	7,10	9,80	38,70	271,4	
	376/М	Чай с сахаром	200			11,09	44,34	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
	Обед							
	49/М	Салат витаминный /2 вариант/	60		1,26	3,11	4,46	51
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205		1,79	6,03	14,48	119,65
	274/К	Соус «Болоньезе»	90		10,39	8,87	1,76	128,52
	202/М	Макароны отварные	150		6,6	4,30	42,3	235,0
	342/М	Компот из вишни	200		0,16	0,04	15,42	63,6
		Хлеб пшеничный	40		3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	19,83	99
	Итого		1315	14,55	41,4	87,91	566,3	
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	
				Б	Ж	У		
Итого за Завтрак			11 771	470	387	1 700	12 287	
Среднее значение			589	23,52	19,35	84,98	614,34	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				31%	25%	25%	26%	
100 % Норма СанПиН				77	79	335	2 350	