

День 6	174/М	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	3,7	4,68	26,89	164,60
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	Итого:		445	9,92	8,90	52,47	348,60
Завтрак							
День 7	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	208/М	Макароны с сыром 150/20	150	13,3	12,96	30,20	220,0
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Сок с трубочкой	200	0,40	0,40	9,80	12,00
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	Итого:		590	16,20	20,91	65,68	430,49
Завтрак							
День 8	173/М	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	5	5,27	26,01	174,04
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	Итого:		445	11,49	9,49	51,59	358,04
Завтрак							
День 9	113/М	Каша молочная манная	200	6	7,47	25,09	168,50
	14/М	Масло сливочное	10	0,10	7,3	0,10	66,09
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
Итого:		440	8,68	15,02	50,77	366,99	
Завтрак							
День 10	173/М	Каша молочная пшеничная	200	3,45	14,19	18,96	172,3
	15/М	Сыр полутвердый	15	3,90	3,9		51,60
	376/М	Чай с сахаром 200/11	200			11,09	44,40
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	88,0
	Итого:		445	9,72	18,41	44,54	356,30



УТВЕРЖДЕНО

ИП ДЖАНСУЗЯН Э.Б.



Меню летнего - оздоровительного лагеря 2024 года

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макароны отварные с маслом слив.(150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,2
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	800	26,27	25,55	109,68	774,66
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155	3,5	4,19	19,0	127,4
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		Итого за Обед	790	26,44	25,61	103,23	752,59
День 3		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	291/М	Плов с куриным филе	240	26,19	13,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого за Обед	790	38,61	22,14	112,96	789,08	
День 4	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
		Сосиска отварная	70	7,1	8,02	9,80	111,08
	202/М	Макароны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого за Обед	775	22,60	21,05	122,61	744,83	
День 5	49/М	Салат витаминный	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	100/М	Суп с клецками	200	1,51	3,18	7,56	65,21
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		Итого за Обед	800	25,37	22,80	99,24	704,58

День 6		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,7	11,60	12,88	198,72
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого за Обед	820	29,46	27,49	118,64	825,87	
День 7	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным 200/5	205	21,50	12,65	42,02	363,60
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	Итого за Обед	760	31,08	20,97	112,59	762,52	
День 8	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
		Суп гречневый	200	1,53	4,9	7,94	82,42
	291/М	Плов с куриным филе	240	26,19	13,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед	790	34,87	24,51	99,79	742,70	
День 9		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	356	Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед	795	32,87	31,39	98,52	851,37	
День 10	49/М	Салат витаминный	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофельное пюре	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	Итого за Обед	795	29,00	20,33	113,92	754,81	