

Согласовано:

Начальник лагеря:

Директор Е.В. Кожвникова Е.В.



Утверждаю:

Директор ООО "Аппетит"

В.В. Роганов



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО
ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
НА ЛЕТНИЙ СЕЗОН 2021ГОДА**

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	200/10	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет		20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/10	3,6	5,8	23	118
тгк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макаронны 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	40
	расчет		29,6	35,5	151,6	977,7
	итого за день		50,5	54,4	258,3	1628,6
2-ой день						

ЗАВТРАК						
337\2004	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	4,39	2,9	12	102
262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	6,8	6,3	32,8	215,3
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	расчет		22,69	18,99	86,6	614,3
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	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
10\8\2015	Печень в молочном соусе	100	13,4	7,4	4,8	139,2
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	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	40
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет		28,69	28,85	134,1	777,9
	итого за день		51,38	47,8	220,7	1392,2
3-ий день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366\2004	Запеканка из творога с клубничным соусом	150/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	расчет		31,6	27,4	54,3	583,5
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/1	2,8	5,8	24,9	120
389/200	Котлета рыбная	100	16,6	5,2	10	154
512\2004	Рис припущенный	180	4,3	7,2	44,5	264,6
ТТК № 220	Кисель плодово-ягодный	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	40
	расчет		27,5	22,4	119,77	765,9
итого за день			59,1	49,8	174,1	1349,4
4-ый день						
ЗАВТРАК						
340/2004	Омлет с мясopодуктами	150	21	15	24,8	312,2
686/2004	Чай с лимоном	200/7			15,2	60
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	расчет		22,5	15,19	49	416,2
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	117
493/2004	Филе куриное тушеное в сметанном соусе	100	23,4	13,1	20,6	252,5
	Сложный гарнир:	180				
518\2004	Картофель отварной	90	2	4,1	26,2	198
337\1982	Капуста припущенная	90	1	1,9	19,5	32
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	40
	расчет		34,24	29,5	143,21	893,8
итого за день			56,74	44,7	192,2	1310,0
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 пшеничная с маслом сливочным	200/5	6,2	6,4	31,5	198,9
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет		17,3	18,0	78,5	570,5
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	30	0,3	3,6	4,2	62

131/1994	Уха рыбацкая	250	2,9	5	14,9	138,7
91/2003	Биточек паровой из индейки	100	22,5	12,8	9,9	180,8
44\3\2011	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,5
	Сок в ассортименте	200	1		21,2	88
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет		38,8	28,8	108,1	821,3
итого за день			56,1	46,8	186,6	1391,8
6-ой день						
ЗАВТРАК						
366\2004	Запеканка из творога с соусом молочно-карамельным	75/10	13,8	9,9	12,9	204,7
262/1994	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	150/5	5,7	6,1	22,9	168,9
693/2004	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет		26	21,3	75,9	603,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
139\2004	Суп картофельный с бобовыми с гренками	250/10	6,5	5,7	23	173,7
ТТК 212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
ТТК 534	Рис припущенный "Овощной Букет"	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	40
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет		29,3	27,8	130,9	899,1
итого за день			55,3	49,1	206,8	1502,7
7-ой день						
ЗАВТРАК						
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	2,39	0,9	28	129
472/1983	Омлет натуральный	145/5	16,4	31	12,9	358,5
630/1994	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,3	123

	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет		23,59	35,4	65,8	650,5
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	25	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
35\2003	Котлета рыбная "Лада"	100	18,6	1,2	3,4	84
520/2004	Картофельное пюре	180	5,8	11,2	57	212
ТТК № 220	Кисель плодово-ягодный	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	40
	расчет		38,1	23,7	121,77	735,3
итого за день			61,69	59,1	187,6	1385,8
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	200/5	7,4	5,3	45,7	260,4
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	150	2,3	0,4	15	73,6
	расчет		21,2	18,2	106,5	649,0
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
ттк№110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,8	2,5	21	120
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	200	25,6	5,6	32,6	290
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	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	40
	расчет		33,39	12,5	94,0	637,3
итого за день			54,59	30,7	200,5	1286,3
9-ый день						
ЗАВТРАК						

1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
365\2004	Суфле творожное, соус молочно-карамельный	150\20	22,8	17,8	30,2	313,3
630\1994	Чай с молоком	200	3,2	3,2	17,3	123
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет		31,5	29,0	68,6	605,3
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	40	0,3	3,6	4,2	62
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250\10	9,8	7	22	176
157\2003	Ежики мясные	100	15,9	14,4	16	273
337\1982	Капуста припущенная	180	3,6	6,8	29,5	115,2
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	40
	расчет		34,1	32,4	119,2	837,5
итого за день			65,6	61,4	187,8	1442,8
10-ый день						
ЗАВТРАК						
10\2004	Бутерброд горячий с сыром	20\10\25	6,6	10,1	12,3	168,5
35\2003	Каша молочная "Дружба" маслом сливочным	200\5	7,2	5,2	44,6	310
686\2004	Чай с лимоном	200\7			15,2	60
	Батон	25	1,6	0,3	7,6	40
	Фрукт свежий	150	1,9	0,3	12,5	61,3
	расчет		10,1	15,9	92,2	639,8
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	40	0,3	3,6	4,2	62
160\2004	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,5	5,7	23	173,7
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	Кисель плодово-ягодный	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	40

	расчет		35,9	34,6	125,0	834,5
итого за день			46	50,5	217,2	1474,3
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 рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	145	2,3	0,4	15	73,6
расчет			20,9	18,9	106,7	650,9
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
168/2004	Суп-поре из разных овощей с гренками	250/10	3,6	5,8	23	118
тк№212	Гуляш из свинины	100	12,1	9,5	13,7	148
332\2004	Макароны 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	40
расчет			29,6	35,5	151,6	977,7
итого за день			50,5	54,4	258,3	1628,6
12-ый день						
ЗАВТРАК						
3\2004	Бутерброд с сыром на батоне	10\25	4,39	2,9	12	102
262\1994	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200/10	6,8	6,3	32,8	215,3
692/2004	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
расчет			16,79	12,69	78,5	501,3
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	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

171\2003	Котлеты "Особые" (говядина, свинина)	100	19,8	16,9	17,4	262
541\2004	Овощное рагу	180	3,8	16,7	39,2	244,8
	Сок в ассортименте	200			4,4	73,7
	Хлеб "крестьянский", обогащенный витаминами	25	1,9	0,3	12,5	61,3
	Хлеб "чусовской", обогащенный витаминами	25	1,6	0,3	7,6	40
	расчет		29,6	43,3	102,2	869,6
итого за день			46,39	56,0	180,7	1370,9
13-ый день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	3,9	7,7	13,5	129
366\2004	Запеканка из творога с соусом молочно-карамельным	150/20	27,5	19,7	25,8	396,5
684/2004	Чай с сахаром	200	0,2		15	58
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	расчет		33,1	27,59	63,3	627,5
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	50	0,3	3,6	4,2	62
140\2004	Суп картофельный с макаронными изделиями, зеленью	250/1	2,8	5,8	24,9	120
374/2004	рыба тушеная в томате с овощами	100/50	15,9	7,7	24,5	168
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	40
	расчет		27,8	24,9	145,8	825,9
итого за день			60,9	52,5	209,1	1453,4
14-ый день						
ЗАВТРАК						
1\2004	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	10\25	1,9	3,9	6,8	64,5
340/2004	Омлет натуральный	145/5	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	44

	расчет		29,3	24,09	73,1	610,7
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	25	0,3	3,6	4,2	62
132\2004	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	3	6,2	21	117
6/9 2011	Запеканка картофельная с курой с овощами	200	25,6	5,6	32,6	290
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	40
	расчет		33,4	16	105,3	680,3
итого за день			62,7	40,1	178,4	1291,0
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	200/10	7,2	6,09	44,5	258,3
630/1994	Чай с молоком	200	4,1	3,3	24,7	140
	Батон	25	1,5	0,19	9	44
	Фрукт свежий	150	2,3	0,4	15	73,6
ОБЕД						
	Овощная подгарнировка	40	0,3	3,6	4,2	62
135\2004	Суп из овощей со сметаной	250/10	9,8	7	24,2	176
450/1996	Кура запеченная	100	9,2	12,1	3,7	188
443\2011	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250,5
ТТК 82/2002	Напиток "Золотой шар"	200	1,19	0,15	16,1	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	40
651/1994	Ватрушка с повидлом	75	6	9	9,75	146,25
	расчет		38,59	39,25	115,85	988,05
итого за день			40,89	39,7	130,9	1061,7
	норма		46,2	47,4	184,8	1350,6
фактически за 15 дней			54,56	49,12	199,27	1397,96