

Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в осенние каникулы с 28.10.2024 по 01.11.2024

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2/4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32)

Неделя 1									
День 1									
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макароны отварные с сыром	200	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Фрукт свежий	200	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>640</i>	<i>76,09</i>	<i>565,77</i>	<i>17,23</i>	<i>15,93</i>
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	100	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	гарнир	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	напиток	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	<i>830</i>	<i>106,85</i>	<i>808,5</i>	<i>26,945</i>	<i>24,7977</i>
полдник	хлеб		Булочка сладкая	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	22,70	76,00	6,50	5,20	0,40
				<i>Итого полдник:</i>	<i>350,00</i>	<i>75,76</i>	<i>470,00</i>	<i>14,28</i>	<i>17,20</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 1:	1820	258,70 Р	1844	58	58	256

Неделя 1

День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая молочная	200	36,00	186,73	5,96	6,85	20,45
	закуска		Печенье/вафли	60	13,84	189,00	4,20	4,00	26,60
	хлеб	18	Хлеб пшеничный	50	8,00	117,00	3,95	0,50	24,20
	гор.напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	11,46
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>510</i>	<i>76,09</i>	<i>577,58</i>	<i>15,85</i>	<i>15,37</i>
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	142,00	3,60	4,20	6,20
	гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00	200,86	3,39	3,48	35,81
	2 блюдо	260	Мясо тушеное с луком	90	45,85	168,00	13,23	19,40	2,56
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	<i>730</i>	<i>106,85</i>	<i>804,32</i>	<i>27,755</i>	<i>28,205</i>
полдник	хлеб	2	Бутерброд с джемом и маслом	50	32,00	161,00	4,42	6,50	29,15
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	закуска		сыр порц	25	22,70	101,00	7,70	7,90	0,00
				<i>Итого полдник:</i>	<i>275,00</i>	<i>75,76</i>	<i>354,00</i>	<i>12,62</i>	<i>14,40</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 2:	1515	258,70	1 735,90	56,22	57,98	234,15

Неделя 1

День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закуска	59	Салат из моркови	100	6,06	39,90	1,06	0,17	8,52
	гор.блюдо	223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	155	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
		3	Бутерброд с сыром	45	15,00	117,40	4,58	4,17	13,85
	напиток		Сок фруктовый	200	15,00	92,00	0,50	0,2	20,10
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>500</i>	<i>76,09</i>	<i>587,30</i>	<i>16,54</i>	<i>19,82</i>
Обед	1 блюдо	111	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	171,04	7,19	5,70	21,54
	2 блюдо	234	Котлета рыбная	90	36,00	127,00	7,60	7,20	10,57
	гарнир	128	Картофельное пюре	150	21,00	181,50	3,23	9,60	18,90
	напиток	352	Компот из сухофруктов	200	12,00	74,96	0,12	0,11	17,89
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	<i>720</i>	<i>106,86</i>	<i>806,043</i>	<i>25,6725</i>	<i>23,733</i>
полдник	хлеб		Слойка с вареньем	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток		Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
	закуска	209	Зефир/конфеты	60	22,69	163,00	0,40	0,10	0,40
				<i>Итого полдник:</i>	<i>360,00</i>	<i>75,75</i>	<i>557,00</i>	<i>8,18</i>	<i>12,10</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 3:	1580,00	258,70	1950,34	50,39	55,65	260,46

Неделя 1

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша геркулесовая	200	24,00	325,00	9,50	12,83	44,25
	гор.блюдо	209	Яйцо отварное	50	16,09	76,00	6,50	5,20	0,40
	хлеб	1	Бутерброд с маслом	50	15,00	149,60	2,60	8,30	16,40
	гор.напиток	378	Чай с молоком	200	21,00	71,50	1,00	0,40	15,40
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>500</i>	<i>76,09</i>	<i>622,10</i>	<i>19,60</i>	<i>26,73</i>
Обед	закуска	36	Огурец свежий	60	8,00	8,19	0,50	0,06	1,07
	1 блюдо	150	Суп рыбный	200	22,00	152,94	6,72	3,62	18,22
	2 блюдо	259	Рагу из овощей с сердцем	200	52,86	373,00	12,00	19,00	23,06
	напиток	342	Компот из свежих фруктов	200	12,00	47,90	0,11	0,11	11,63
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	<i>750</i>	<i>106,86</i>	<i>833,577</i>	<i>26,871</i>	<i>23,9188</i>
Полдник	хлеб		Пирожки с начинкой	120	35,00	250,00	5,40	5,10	36,00
	гор.напиток	376	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	150	32,75	107,30	1,50	0,60	23,10
				<i>Итого полдник:</i>	<i>470,00</i>	<i>75,75</i>	<i>385,43</i>	<i>6,90</i>	<i>5,70</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 4:	1720,00	258,70	1841,10	53,37	56,35	242,96

Неделя 1

День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	175	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	260,00	7,95	9,20	23,48
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	фрукты	338	Яблоко/апельсин	150	24,09	107,3	1,50	0,60	23,10
	закуска		Печенье/вафли	30	8,30	189,00	6,20	4,00	26,00
				<i>Итого завтрак:</i>	<i>580</i>	<i>76,09</i>	<i>477,13</i>	<i>15,65</i>	<i>13,80</i>
Обед	1 блюдо	82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	107,00	3,93	3,97	10,40
	2 блюдо	294	Котлета рубленая	90	44,00	247,00	12,00	15,02	14,00
	гарнир	309	Макароны отварные	150	15,00	177,25	2,97	4,85	34,82
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	<i>740</i>	<i>106,85</i>	<i>824,71</i>	<i>26,427</i>	<i>24,9548</i>
полдник	хлеб		Булочка сладкая	150	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
			Йогурт	125	20,71				
	напиток		Сок фруктовый	200	23,05	92,00	0,50	0,2	20,10
				<i>Итого полдник:</i>	<i>475,00</i>	<i>75,76</i>	<i>394,00</i>	<i>7,78</i>	<i>12,00</i>
			ИТОГО ДЕНЬ 5:	1795,00	258,70	1695,84	49,86	50,75	259,56