

Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в весенние каникулы с 25.03.2024 по 29.03.2024

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	Яблоко/мандарин	150	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
			Итого завтрак:	590	76,09	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед	закуска	22	Горошек зеленый консервир. // Помидор свежий	60	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	2 блюдо	311	Гуляш из птицы	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 плодовой	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	хлеб черн.	19	Хлеб ржаной	30	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
			Итого обед:	770	106,85	808,5	26,945	24,7977	112,4551
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
	закуска	209	Яйцо отварное	50	22,70	76,00	6,50	5,20	0,40
			Итого полдник:	350,00	75,76	470,00	14,28	17,20	63,50
			ИТОГО ДЕНЬ 1:	1710	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	50	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
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	11,46
			Итого завтрак:	500	76,09	577,58	15,85	15,37	82,70
Обед	1 блюдо	88	Щи из свежей капусты с мясом говядины	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	30	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
			Итого обед:	710	106,85	804,32	27,755	28,205	102,193
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
			Итого полдник:	275,00	75,76	354,00	12,62	14,40	49,25
			ИТОГО ДЕНЬ 2:	1485	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
		223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	155	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
	хлеб	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
			Итого завтрак:	500	76,09	587,30	16,54	19,82	81,67
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 яблок свежих	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	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			Итого обед:	710	106,86	806,043	25,6725	23,733	115,289
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
	десерт	209	Зефир/конфеты	50	22,69	163,00	0,40	0,10	0,40
			Итого полдник:	350,00	75,75	557,00	8,18	12,10	63,50
			ИТОГО ДЕНЬ 3:	1560,00	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	171	Каша гречневая с молоком	200	24,00	202,70	6,00	3,16	24,80
	закуска	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
	напиток		Йогурт	200	21,00	108,00	4,50	3,00	21,80
			Итого завтрак:	500	76,09	536,30	19,60	19,66	63,40
Обед		36	Огурец соленый //						
	закуска		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	Жаркое по-домашнему с мясом	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	30	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
			Итого обед:	730	106,86	833,577	26,871	23,9188	100,374
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/мандарин	150	32,75	107,30	1,50	0,60	23,10
			Итого полдник:	470,00	75,75	385,43	6,90	5,70	66,14
			ИТОГО ДЕНЬ 4:	1700,00	258,70	1755,30	53,37	49,28	229,91

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/мандарин	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
			Итого завтрак:	580	76,09	477,13	15,65	13,80	79,62
Обед		82	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,85	107,00	3,93	3,97	10,40
	1 блюдо								
	2 блюдо	294	Котлета рубленая из птицы	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	30	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
			Итого обед:	710	106,85	824,71	26,427	24,9548	116,847
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
	напиток		Йогурт	200	22,70	108,00	4,50	3,00	21,80
			Итого полдник:	500,00	75,76	502,00	12,28	15,00	84,90
			ИТОГО ДЕНЬ 5:	1790,00	258,70	1803,84	54,36	53,75	281,36



Согласовано _____

0

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____

Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в весенние каникулы с 25.03.2024 по 29.03.2024

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	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	204	Макаронны 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	Яблоко/мандарин	150	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
			Итого завтрак:	590	76,09	565,77	17,23	15,93	79,91
Обед		22	Горошек зеленый консервир. //	60	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	закуска	96	Помидор свежий						
			Рассолыник ленинградский с курицей и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	1 блюдо	311	Гуляш из птицы	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	2 блюдо	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	гарнир	344	Компот плодовый	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	напиток	19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	хлеб черн.			40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
	хлеб бел.	18	Хлеб пшеничный			808,5	26,945	24,7977	112,4551
			Итого обед:	770	106,85				
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
	закуска	209	Яйцо отварное	50	22,70	76,00	6,50	5,20	0,40
			Итого полдник:	350,00	75,76	470,00	14,28	17,20	63,50
			Итого день 1:	1710	258,70Р	1844	58	58	256

Согласовано _____ ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

0 ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ" _____

Завтрак	гор. блюдо	174	Каша рисовая молочная	200	36,00	186,73	5,96	6,85	20,45
	закуска		Печенье/вафли	50	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
	напиток	379	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	11,46
			Итого завтрак:	500	76,09	577,58	15,85	15,37	82,70
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	30	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
			Итого обед:	710	106,85	804,32	27,75	28,205	102,193
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
			Итого полдник:	275,00	75,76	354,00	12,62	14,40	49,25
			Итого день 2:	1485	258,70	1735,90	56,22	57,98	234,15

Согласовано _____

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

0

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

Неделя 1
День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	закюска	59	Салат из моркови	100	6,06	39,90	1,06	0,17	8,52
		223	Запеканка творожная со стущенным молоком	155	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
	гор.блюдо		Вутерброд с сыром	45	15,00	117,40	4,58	4,17	13,85
	хлеб	3	Сок фруктовый	200	15,00	92,00	0,50	0,2	20,10
	напиток		Итого завтрак:	500	76,09	587,30	16,54	19,82	81,67
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 яблок свежих	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	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			Итого обед:	710	106,86	806,043	25,6725	23,733	115,289
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
	десерт	209	Зефир/конфеты	50	22,69	163,00	0,40	0,10	0,40
			Итого полдник:	350,00	75,75	557,00	8,18	12,10	63,50
			Итого День 3:	1560,00	258,70	1950,34	50,39	55,65	260,46

Неделя 1
День 4

Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	171	Каша гречневая с молоком	200	24,00	202,70	6,00	3,16	24,80
	закуска	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
	напиток		Йогурт	200	21,00	108,00	4,50	3,00	21,80
			Итого завтрак:	500	76,09	536,30	19,60	19,66	63,40
Обед	закуска	36	Огурец соленый //	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	Жаркое по-домашнему с мясом	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	30	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
			Итого обед:	730	106,86	833,577	26,871	23,9188	100,374
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/мандарин	150	32,75	107,30	1,50	0,60	23,10
			Итого полдник:	470,00	75,75	385,43	6,90	5,70	66,14
			Итого День 4:	1700,00	258,70	1755,30	53,37	49,28	229,91

Согласовано

ДИРЕКТОР ШКОЛЫ _____

0

ДИРЕКТОР ООО ТД "ВКЗ"

Неделя 1
День 5

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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/мандарин	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
			Итого завтрак:	580	76,09	477,13	15,65	13,80	79,62
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 из птицы	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	30	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
			Итого обед:	710	106,85	824,71	26,427	24,9548	116,847
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
	напиток		йогурт	200	22,70	108,00	4,50	3,00	21,80
			Итого полдник:	500,00	75,76	502,00	12,28	15,00	84,90
			Итого День 5:	1790,00	258,70	1803,84	54,36	53,75	281,36