

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ДОЛ "Мечта"
г. Пангоды

Шевлягина О. В.

2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Гусак Ж. А.ГУСАК
ЖАННА

АЛЕКСЕЕВНА

2021г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮдля детского оздоровительного лагеря "Мечта"
для детей в возрасте 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
15	Сыр порционнo	20	6,0	6,1	0,0	53,0
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	75,0
174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,97	12,20	32,50	381,70
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
338	Фрукты(сезонные)	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			17,55	25,94	79,85	709,90
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,78	17,39	172,00
268	Котлета из оленины	90	11,84	15,52	17,76	229,60
331	Соус сметанный с томатом	30	5,49	1,57	2,30	25,50
309	Макароны отварные	150	5,36	4,85	28,60	179,40
ттк	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,2	71
406	Пирожки печеные с джемом	60	3,90	1,80	35,20	173,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			36,05	31,96	141,14	948,30
	итого за день		53,60	57,90	220,99	1658,20
	День №2					
	Завтрак					
71	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,46
213	Омлет с колбасой, маслом	150/5	11,28	15,45	19,16	251,52
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
338	Фрукты	100	1,5	0	23,6	100
			20,18	19,21	91,43	604,98
	Обед					
34	Салат Летний	60	1,5	4,44	5,52	67,8
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,75	4,92	11,25	108,25
279	Тефтели в соусе	100/30	11,4	15,2	10,4	261,3
302	Каша гречневая	180	12,03	10,1	39,6	399,4
	Кондитерские изделия	50	5,4	2,8	18,1	121
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8

	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			35,74	37,9	139,78	1189,75
	итого за день		55,92	57,11	231,21	1794,73
	День №3					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная,ягодный соус	150/30	15,8	15,2	28,8	342
350	Кисель ягодный	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
338	Фрукты(сезонные)	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			19,28	15,64	90,15	599
	Обед					
21	Салат "Здоровье"	60	1,08	3	3,8	86,4
88	Щи из свежей капусты со смет	250	1,28	3,94	12,2	98,4
392	Пельмени с маслом	200/10	20,03	19,30	38,20	355,40
348	Компот из сухофруктов*	200	0,08	0	21,82	87,6
412	Шарлотка с яблоками	50	8	10,85	30,36	197,9
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			33,45	37,53	126,03	913,9
	итого за день		52,73	53,17	216,18	1512,9
	День №4					
	Завтрак					
209	Яйцо вареное	40	4,6	5,96	0,0	73,0
181	Каша молочная манная с маслом	200/10	6,1	11,3	43,4	300
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
362	Желе ягодное	150	4,62	0	19,8	95,1
			22,08	20,9	109,59	707,13
	Обед					
24	Салат Летний	60	0,9	1,53	5,46	85,02
96	Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	250/15	6,71	6,31	14,29	144
234	Биточки рыбные по-домашнему	100	14,96	14,4	6,96	212,8
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	132,6
	Сок фруктовый	200	1,7	0	35,6	110,2
386	Йогурт питьевой	100	5,6	6,4	8,2	113
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			35,97	34,18	108,73	885,82
	итого за день		58,05	55,08	218,32	1592,95
	День №5					
	Завтрак					
4	Бутерброд горячий	60	7,9	4,6	14,2	130
204	Макароны отварные с сыром	200/15	11,98	14,3	17,25	303,6
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

338	Фрукты	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			23,46	19,34	79,7	638,8
	Обед					
45	Салат из св.капусты с маслом	60	0,84	2,76	6,18	52,8
82	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	7,21	13,02	17,68	139
265	Плов с курицей	200	16,92	17,1	32,66	358,7
ткк	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,2	71
410	Ватрушка с творогом	50	6,8	8,6	10,3	167,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			34,75	41,92	104,67	876,7
	итого за день		58,21	61,26	184,37	1515,5
	День №6					
	Завтрак					
218	Вареники ленивые со смет	150/10	14,6	18,11	36	306,2
15	Сыр порционно	20	6,0	6,1	0,0	53,0
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
338	Фрукты	150	0,4	0	11,4	47
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			24,08	24,65	82,05	554,4
	Обед					
28	Салат "Весна"	60	1,08	3,42	2,22	43,8
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	249,2
259	Жаркое по-домашнему	175	17,1	7,8	21	223
344	Напиток из фруктов*	200	0,24	0	28,8	116,2
428	Булочка школьная	100	9,84	12,7	39,4	320
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			40,74	30,96	134,37	1040,4
	итого за день		64,82	55,61	216,42	1594,8
	итого за 6 дней		343,33	340,13	1287,49	9669,08
	День №7					
	Завтрак					
213	Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63,0
175	Каша молочная Дружба	200/10	6,1	3,8	44,9	238,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Конд.изделия	75	5,4	8,4	40,67	207,3
			19,78	17,24	121,52	661,5
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,8
113	Суп-лапша с курицей	250/25	16,8	11,25	15,82	290,7
243	Сосиски отварные с маслом	90/5	7,52	18,72	0,8	201,6
317	Рагу из овощей	150	3,06	2,79	19,46	166,65
344	Морс клюквенный	200	1,4	0	28,8	116,2
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

			32,6	34,76	89,69	901,15
	итого за день		52,38	52	211,21	1562,65
	День №8					
	Завтрак					
222	Пудинг из творога со сметаной	150/20	36,6	10,8	61,3	492
338	Фрукты	150	0,4	0	11,4	47
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			40,08	11,24	107,35	687,2
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,94	5,34	5,7	82,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,8
284	Запеканка картофельная с мясом	200	19,3	17,45	40,1	422,3
тк	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,2	71
406	Пирожок печеный с рисом, яйцом	60	4,4	4,3	24,6	155
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			31,22	32,46	119,75	916,1
	итого за день		71,3	43,7	227,1	1603,3
	День №9					
	Завтрак					
174	Каша молочная ячневая с маслом	200/10	7,97	12,20	29,97	291,70
15	Сыр (порциями)	30	8	6	0	79
362	Желе ягодное	150	4,62	0	19,8	95,1
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			23,77	18,64	85,42	619,00
	Обед					
24	Салат из св. помидор и огурцов с луком	60	0,61	1	3,3	48
118	Суп с клецками	250	4,2	3,3	13,54	145,8
268	Котлета из курицы с маслом	100/5	10,12	12,13	19,75	216,25
450	Рис с овощами	150	6,65	8,83	34,38	203,5
344	Напиток из фруктов*	200	0,24	0	18,8	117,2
419	Пирожки песочные с яблоками	75	3	9	36,7	240
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			27,8	34,7	146,12	1058,95
	итого за день		51,57	53,34	231,54	1677,95
	День №10					
	Завтрак					
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	60	0,48	3,12	4,62	48,6
394	Вареники с картофелем	150/5	12,3	13,6	20,3	253,2
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

338	Фрукты	100	0,9	0	8,3	53
			20,42	20,36	79,61	593,8
	Обед					
	Салат овощной	60	1,5	1,56	3,82	79,8
95	Рассольник ленинградский	250	3,36	5,74	16,4	134,1
239	Тефтели рыбные с соусом	100/30	15,1	13,7	12,3	276,2
312	Картофельное пюре	150	3,12	5,1	18,57	132,6
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0	35,26	143,8
	Кондитерские изделия	80	4,8	5,3	36,2	178
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			31,54	31,84	142,2	1032,7
	итого за день		51,96	52,2	221,81	1626,5
	День №11					
	Завтрак					
6	Бутерброд с ветчиной	20/30	5,8	7,3	14,2	146
173	Каша молочная пшенная с маслом	200/10	8,6	12,4	56	370
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
338	Фрукты	100	0,9	0	12,4	53
			18,48	20,14	118,25	722,2
	Обед					
34	Салат Летний	60	1,5	4,44	5,52	67,8
82	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	7,21	13,02	17,68	139
293	Курица запеченая	90	11,12	6,16	3,12	210,3
302	Макароны отварные	150	7,52	6,29	40,73	249,6
тк	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,2	71
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,33	30,35	104,9	825,9
	итого за день		48,81	50,49	223,15	1548,1
	День №12					
	Завтрак					
4	Бутерброд горячий	60	7,9	4,6	14,2	130
218	Вареники ленивые со смет	150/10	14,6	18,11	36	306,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			25,68	23,15	85,85	589,4
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,66	3,1	4,31	59
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,75	4,92	11,25	108,25
265	Плов с олениной	200	22,9	8,8	36,8	318,7
358	Напиток ягодный	200	0,3	0	34,52	154,2
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
338	Фрукты	100	0,9	0	12,4	98
			29,49	17,26	118,93	826,35
	итого за день		55,17	40,41	204,78	1415,75
	итого за 6 дней		331,19	292,14	1319,59	9434,25

	итого за 12 дней		674,52	632,27	2607,08	19103,33

[illegible]