СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ ДОЛ "Мечта"
п. Пангоды

Щевлягина О. В.

2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Гусак Ж. А.

2021г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детского оздоровительного лагеря "Мечта"
для детей в возрасте 12 лет и старше

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
15	Сыр порционно	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	300/10	12,00	18,30	48,80	572,60
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты(сезонные)	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			23,07	32,26	105,98	944,90
Обед						
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,00	7,78	17,39	172,00
268	Котлета из оленины	100	14,80	12,40	22,20	287,00
331	Соус сметанный с томатом	30	5,49	1,57	2,30	25,50
309	Макароны отварные	180	8,58	7,76	45,80	215,30
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			44,04	31,97	173,97	1092,10
	итого за день		67,11	64,23	279,95	2037,00
День №2						
Завтрак						
71	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,46
213	Омлет с колбасой,маслом	200	15,04	20,6	25,5	335,4
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты	100	1,5	0	23,6	100
			25,43	24,58	107,6	732,96
Обед						
34	Салат Летний	100	2,5	7,4	9,2	113
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			38,23	41,08	153,29	1279,05
	итого за день		63,66	65,66	260,89	2012,01
	День №3					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная,ягодный соус	200/50	21,1	20,3	38,4	456
350	Кисель ягодный	200	0,10	0,00	29,10	116,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты(сезонные)	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			26,07	20,96	109,58	757,1
	Обед					
21	Салат "Здоровье"	100	1,8	5	6,3	144
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			35,66	39,75	138,36	1015,6
	итого за день		61,73	60,71	247,94	1772,7
	День №4					
	Завтрак					
209	Яйцо вареное	40	4,6	5,96	0,0	73,0
181	Каша молочная манная с маслом	300/10	9,15	17	65,1	450
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
362	Желе ягодное	150	4,62	0	19,8	95,1
			26,62	26,82	141,12	901,23
	Обед					
24	Салат Мазайка	100	1,5	2,55	9,1	141,7
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	180	5	6,12	22,3	159,1
	Сок фруктовый	200	1,7	0	35,6	110,2
386	Йогурт питьевой	100	5,6	6,4	8,2	113
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			39,94	36,44	125,93	1013,1
	итого за день		66,56	63,26	267,05	1914,33
	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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты	100	0,40	0,00	12,60	52,00
			24,95	19,56	89,53	682,9
	Обед					
45	Салат из св.капусты с маслом	100	1,4	4,6	10,3	88
82	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	7,21	13,02	17,68	139
265	Плов с курицей	250	21,2	21,4	40,8	448,4
ттк	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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,08	48,28	126,76	1045,7
	итого за день		66,03	67,84	216,29	1728,6
	День №6					
	Завтрак					
218	Вареники ленивые со смет	200/10	19,5	24,1	48	408,3
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			30,47	30,86	103,88	700,6
	Обед					
28	Салат "Весна"	100	1,8	5,7	3,7	73
104	Суп картофельный с фрикадельками	250/35	9,5	6,6	23,3	249,2
259	Жаркое по-домашнему	200	17,9	7,3	24	417
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			43,75	32,96	148,68	1307,7
	итого за день		74,22	63,82	252,56	2008,3
	итого за 6 дней		399,31	385,52	1524,68	11472,94
	День №7					
	Завтрак					
213	Яйцо вареное	шт	5,1	4,6	0,3	63,0
175	Каша молочная Дружба	300/10	9,15	5,7	67,4	357,0
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	Конд. изделия	75	5,4	8,4	40,67	207,3
			24,32	19,36	153,85	824,6
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
113	Суп-лапша с курицей	250/25	16,8	11,25	15,82	290,7
243	Сосиски отварные с маслом	100/5	9,4	23,4	1	252
317	Рагу из овощей	180	3,67	3,35	23,35	200
344	Морс клюквенный	200	1,4	0	28,8	116,2

	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			37,14	41,26	107,05	1054,2
	итого за день		61,46	60,62	260,9	1878,8
	День №8					
	Завтрак					
222	Пудинг из творога со сметаной	200/20	48,8	14,4	81,7	656
338	Фрукты	150	0,4	0	11,4	47
376	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			53,77	15,06	137,58	895,3
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,9	8,9	9,5	138
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,93	11,5	96,8
284	Запеканка картофельная с мясом	250	24,1	21,81	50,1	527,9
ттк	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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			39,47	40,6	143,38	1121
	итого за день		93,24	55,66	280,96	2016,3
	День №9					
	Завтрак					
174	Каша молочная ячневая с маслом	300/10	12,00	18,30	45,00	437,60
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,29	24,96	110,28	809,00
	Обед					
24	Салат из св. помидор и огурцов с луком	100	1,02	1,67	5,5	80
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	180	7,98	10,6	41,3	244,2
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,03	37,36	165,07	1175,75
	итого за день		60,32	62,32	275,35	1984,75
	День №10					
	Завтрак					
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	0,8	5,2	7,7	81
394	Вареники с картофелем	200/5	16,9	18,1	27,1	337,6
382	Какао на молоке	200	3,76	3,2	26,74	150,8

	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты	100	0,9	0	8,3	53
			26,83	27,16	99,32	754,7
	Обед					
	Салат овощной	100	2,5	2,6	6,37	133
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	180	3,74	6,12	22,3	159,1
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,65	34,12	158,31	1156,5
	итого за день		61,48	61,28	257,63	1911,2
	День №11					
	Завтрак					
6	Бутерброд с ветчиной	20/30	5,8	7,3	14,2	146
173	Каша молочная пшеничная с маслом	300/10	12,9	18,6	84	555
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты	100	0,9	0	12,4	53
			24,27	26,56	156,08	951,3
	Обед					
34	Салат Летний	100	2,5	7,4	9,2	113
82	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	7,21	13,02	17,68	139
293	Курица запеченая	100	11,12	6,16	3,12	210,3
302	Макароны отварные	180	9,02	7,55	48,9	299,5
ттк	Напиток с витаминами Витошка	200	0	0	18,2	71
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,32	34,79	126,58	965,1
	итого за день		58,59	61,35	282,66	1916,4
	День №12					
	Завтрак					
4	Бутерброд горячий	60	7,9	4,6	14,2	130
218	Вареники ленивые со смет	200/10	19,5	24,1	48	408,3
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	16	65
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			32,07	29,36	107,68	735,6
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,1	5,2	7,2	98,3
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
338	Фрукты	100	0,9	0	12,4	98
			31,42	19,58	131,65	909,75
	итого за день		63,49	48,94	239,33	1645,35

	итого за 6 дней		398,58	350,17	1596,83	11352,80
	итого за 12 дней		797,89	735,69	3121,51	22825,74

				12 лет и старше		
	норма		90	92	383	2720
	завтрак 20%+5%		22,5	23	95,75	680
	обед 35%+5%		36	36,8	153,2	1088
	день		58,5	59,8	248,95	1768
	6 дней		351	358,8	1493,7	10608
	12 дней		702	717,6	2987,4	21216