

Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в весенние каникулы с 18.03.2024 по 22.03.2024

Меню разработано с учетом требований СанПин 2.36/2.4/3590-20 ("Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения утв.реж.данных 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
			<i>Итого завтрак:</i>	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 плодовых	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
		19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	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
			<i>Итого полдник:</i>	350,00	75,76	470,00	14,28	17,20	63,50
			Итого День 1:	1710	258,70Р	1844	58	58	256

**Неделя 1
День 2**

Прием пищи	Раздел	№ реч.	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
			<i>Итого завтрак:</i>	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 расщипчатая	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
		19	Хлеб черн. Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		18	Хлеб бел. Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	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
			<i>Итого полдник:</i>	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



**Неделя 1
День 3**

Примем пищи	Раздел	№ рещ.	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 ступенным молоком	155	40,03	338,00	10,40	15,48	39,20
		3	Вутерброд 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>	500	76,09	587,30	16,54	19,82	81,67
Обед		111	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	171,04	7,19	5,70	21,54
		234	Котлета рыбная	90	36,00	127,00	7,60	7,20	10,57
		128	Картофельное пюре	150	21,00	181,50	3,23	9,60	18,90
		352	Компот из яблок свежих	200	12,00	74,96	0,12	0,11	17,89
		19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	710	106,86	806,043	25,6725	23,733	115,289
полдник			Слойка с вареньем	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
			Сок фруктовый	200	21,06	92,00	0,50	0,2	20,10
		209	Зефир/конфеты	50	22,69	163,00	0,40	0,10	0,40
			<i>Итого полдник:</i>	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
		209	Яйцо отварное	50	16,09	76,00	6,50	5,20	0,40
		1	Бутерброд с маслом	50	15,00	149,60	2,60	8,30	16,40
			Йогурт	200	21,00	108,00	4,50	3,00	21,80
			<i>Итого завтрак:</i>	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
			Огурец свежий						
		150	Суп рыбный	200	22,00	152,94	6,72	3,62	18,22
		259	Жаркое по-домашнему с мясом	200	52,86	373,00	12,00	19,00	23,06
		342	Компот из свежих фруктов	200	12,00	47,90	0,11	0,11	11,63
		19	Хлеб черн.	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		18	Хлеб бел.	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
			<i>Итого обед:</i>	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	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
			<i>Итого полдник:</i>	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	№ 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
			<i>Итого завтрак:</i>	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	Макаронны 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
		19	Хлеб черн.	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		18	Хлеб бел.	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
				<i>Итого обед:</i>	710	106,85	824,71	26,427	24,9548
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
			<i>Итого полдник:</i>	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

