

Согласовано
ДИРЕКТОР

Утверждаю
ТД "ВКЗ"

ДИРЕКТОР



Меню оздоровительного лагеря(завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в зимние каникулы с 23.12.2024 по 27.12.2024

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 Российской Федерации от 27.10.2020 №32)

**Неделя 1
День 1**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макароны отварные с сыром	200	28,00	334,00	13,50	7,93	34,11
	1	Бутерброд с маслом	40	18,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	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>	<i>79,91</i>
Обед	22	Горошек зеленый консервир // Помидор свежий	100	7,00	24,70	1,43	0,20	4,53
	96	Расольник ленинградский с мясом и сметаной	200	22,85	167,81	1,80	3,20	11,00
	311	Гуляш из куриной грудки	90	44,00	150,30	12,28	16,90	8,68
	304	Рис отварной	150	15,00	178,00	3,00	3,30	34,80
	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	36,14	0,90	0,08	7,05
	19	Хлеб ржаной	50	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>	<i>830</i>	<i>106,85</i>	<i>808,5</i>	<i>26,945</i>	<i>24,7977</i>	<i>122,4551</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
	209	Ябло 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>	<i>63,50</i>
		ИТОГО ДЕНЬ 1:	1820	258,70 Р	1844	58	58	256

**Неделя 1
День 2**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
	18	Хлеб пшеничный	50	8,00	117,00	3,95	0,50	24,20
	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>	<i>82,70</i>
Обед	88	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	142,00	3,60	4,20	6,20
	302	Каша гречневая рассыпчатая	150	16,00	200,86	3,39	3,48	35,81
	260	Мясо тушеное с луком	90	45,05	168,00	13,23	19,40	2,56
	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	19	Хлеб ржаной	50	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>	<i>730</i>	<i>106,85</i>	<i>804,32</i>	<i>27,755</i>	<i>28,205</i>	<i>102,193</i>
полдник	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>	<i>49,25</i>
		ИТОГО ДЕНЬ 2:	1515	258,70	1 735,90	56,22	57,98	234,15

**Неделя 1
День 3**

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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	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>	<i>81,67</i>
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 сухофруктов	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	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>	<i>115,289</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
	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>	<i>63,50</i>
		ИТОГО ДЕНЬ 3:	1580,00	258,70	1950,34	50,39	55,65	260,46

Неделя 1
День 4

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Каша геркулесовая	200	24,00	325,00	9,50	12,83	44,25
	209	Яйцо отварное	50	16,09	76,00	6,50	5,20	9,40
	1	Бутерброд с маслом	50	15,00	149,60	2,60	8,30	16,40
	376	Чай с молоком	200	21,00	71,50	1,00	0,40	15,40
		Итого завтрак:	500	76,09	622,10	19,60	26,73	76,45
Обед	36	Огурец свежий	60	8,00	8,19	0,50	0,06	1,07
	150	Суп рыбный	200	22,00	152,94	6,72	3,62	18,22
	259	Рагу из овощей с сердцем	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 ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	18	Хлеб пшеничный	40	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
	Итого обед:	750	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
	376	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	338	Яблоко/апельсин	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:			1720,00	258,70	1841,10	53,37	56,35	242,96



Неделя 1
День 5

Прием пищи	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Каша "Дружба" молочная	200	37,70	260,00	7,95	9,20	23,48
	376	Чай с сахаром	200	6,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	338	Яблоко/апельсин	150	24,09	107,30	1,50	0,60	23,10
	завска	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
	294	Котлета рубленая	90	44,00	247,00	12,00	15,02	14,00
	309	Макароны отварные	150	15,00	177,25	2,97	4,85	34,82
	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,00	0,00	11,23
	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	18	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
	Итого обед:	740	106,85	824,71	26,427	24,9548	116,847	
Полдник	хлеб	Булочка сладкая	150	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
		Йогурт	125	20,71	55,20	2,80	3,00	14,20
	напиток	Сок фруктовый	200	23,05	92,00	0,50	0,2	20,10
	Итого полдник:	475,00	75,76	449,20	10,58	15,00	77,30	
ИТОГО ДЕНЬ 5:			1795,00	258,70	1751,04	52,66	53,75	273,76