



УТВЕРЖДЕНО



Меню летнего - оздоровительного лагеря 2024 год

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
День 1	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронны отварные с маслом слив.(150/5)	155	6,2	4,58	42,3	235,2
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>26,27</b>	<b>25,55</b>	<b>109,68</b>	<b>774,66</b>
День 2	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	173/М	Каша пшеничная с маслом сливочным (150/5)	155	3,5	4,19	19,0	127,4
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>26,44</b>	<b>25,61</b>	<b>103,23</b>	<b>752,59</b>
День 3		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	291/М	Плов с куриным филе	240	26,19	13,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,0
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>790</b>	<b>38,61</b>	<b>22,14</b>	<b>112,96</b>	<b>789,08</b>
День 4	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
	101/М	Суп картофельный с рисом со сметаной, 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65
		Сосиска отварная	70	7,1	8,02	9,80	111,08
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>775</b>	<b>22,60</b>	<b>21,05</b>	<b>122,61</b>	<b>744,83</b>
День 5	49/М	Салат витаминный	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	100/М	Суп с клецками	200	1,51	3,18	7,56	65,21
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,24	6,82	22,25	163,78
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
	<b>Итого за Обед</b>		<b>800</b>	<b>25,37</b>	<b>22,80</b>	<b>99,24</b>	<b>704,58</b>

День 6		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным (90/30)	120	10,7	11,60	12,88	198,72
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	200	4,7	4,30	15,42	102,7
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29,46</b>	<b>27,49</b>	<b>118,64</b>	<b>825,87</b>
День 7	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	96/М	Рассольник ленинградский со сметаной, 200/5	205	1,95	3,06	13,54	90,08
	392/М	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным 200/5	205	21,50	12,65	42,02	363,60
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,83	99,0
		<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>31,08</b>	<b>20,97</b>	<b>112,59</b>	<b>762,52</b>
День 8	20/М	Салат из свежих огурцов	60	1	5,06	1,98	55,61
		Суп гречневый	200	1,53	4,9	7,94	82,42
	291/М	Плов с куриным филе	240	26,19	13,39	35,82	348,98
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34,87</b>	<b>24,51</b>	<b>99,79</b>	<b>742,70</b>
День 9		Салат Лето (св. помидоры и огурцы)	60	1,1	5,15	7,67	81,71
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
	356	Котлеты куриные	90	17,28	14,9	0,24	244,5
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>32,87</b>	<b>31,39</b>	<b>98,52</b>	<b>851,37</b>	
День 10	49/М	Салат витаминный	60	1,26	3,08	4,46	50,6
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	234/М	Котлета Морячок с маслом сливочным, 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30
	147/М	Картофельное пюре	150	3,68	5,09	29,07	176,52
	342/М	Компот из свежих фруктов, 200/11	200	0,16	0,16	14,90	62,69
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,83	99
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29,00</b>	<b>20,33</b>	<b>113,92</b>	<b>754,81</b>