

Согласовано: Директор
"19" мая 2024г. Заместитель

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Меню

Возрастная категория : 7-11 лет
Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе школы

День: 1

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

№ блюдо по сборнику			масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	
				цена	Белки	Жиры	Углеводы		
Наименование блюда			7-11 лет						
тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями		200/10		44,30	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с		30		3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом		30/10		17,60	3,16	0,40	19,32	129,10
тк№14	чай с сахаром и лимоном		200/15/7		6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:									571,32

ЗАВТРАК:

ОБЕД:

ОБЕД:

ТК№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,00	8,54	9,01	19,23	144,43
ТТК №4	тефтели "Домашняя" п/ф	100	42,10	2,97	7,67	6,03	290,00
ТК№7	макароны отварные	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	30	12,26	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:			161,11				865,95

День 2

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№5	каша молочная с м. слив. (пшённая)	200/10	38,26	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№15	чай с сахаром	200/15	4,30	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							549,72

ОБЕД:

тк№24	суп-лапша домашняя	250	12,40	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№9	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	20,20	8,77	1,36	24,66	123,52
тк№12	печень по-строгановски	75/55	54,00	7,44	9,30	5,82	200,50
удост. качества	хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				552,96

День3

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	38,10	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							489,93

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,50	2,91	2,29	21,02	116,39
тк№10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	67,10	19,10	19,30	48,20	443,00
уд качества	огурец свежий	50	9,76	0,80	0,10	2,60	14,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80

Итого:						161,11				728,71
--------	--	--	--	--	--	--------	--	--	--	--------

День 4

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	34,40	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
те№1	Бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	6,46	19,32	106,40
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:							463,82

ОБЕД:

тк№23	суп картофельный с крупой	250	9,00	6,34	6,46	14,58	112,68
ТТК№3	котлета домашняя п/ф	100	50,40	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№20	соус основной красный	40	14,86	3,30	2,70	8,90	73,10
тк№7	макаронь отварные	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				778,10

День 5

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	44,30	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	129,10
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого							571,32

ОБЕД:

тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,00	9,00	9,01	19,23	144,43
уд качества	яблоко сезонное	100	10,86	0,00	0,00	14,00	52,00
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	10,40	4,30	29,90	194,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:			161,11				546,85

День 6

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	38,10	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:							491,03

ОБЕД:

тк№24	суп лапша домашняя	250	12,40	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№11	пельмени отварные п/ф	200/25	70,36	10,60	13,40	17,60	232,00
Качест удост	хлеб ржаной	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
Итого:			161,11				462,04

День 7

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№25	каша молочная с м. слив (пшеничная)	200/10	38,26	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90

ТК№3		каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	44,30	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост		Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№1		бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	129,10
ТК№15		чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:								570,22

ОБЕД:

ТК№22		суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,00	9,00	9,01	19,23	144,43
ТК№12		печень по-строгановски	75/55	54,00	7,44	9,30	5,82	200,50
ТК№7		макароны отварные	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
УД качества		огурец свежий	30	5,06	0,80	0,10	2,60	14,00
УД. Качества		хлеб ржаной	2/30	7,00	3,68	1,28	25,12	
ТК№15		чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:				161,11				587,73

День 10

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

ТК№1		бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
ТК№4		каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	38,10	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост		Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№15		чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого								489,93

ОБЕД:

ТК№24		суп лапша домашняя	250	12,40	1,58	3,65	8,59	73,62
ТТК№3		котлета домашняя п/ф	100	50,40	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№20		соус основной красный	30	12,36	3,30	2,70	8,90	73,10

тк№7	макароны отварные	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
итого			161,11				739,04
День 11							

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№5	каша молочная с м. слив. (пшённая)	200/10	38,26	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест. удост.	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
итого							550,82

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макар. изделиями	250	10,50	2,91	2,29	21,02	116,39
уд. качества	яблоко сезонное	150	16,40	0,00	0,00	14,00	52,00
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	10,40	4,30	29,90	194,00
Качест. удост.	Хлеб пшеничный в/с	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
итого			161,11				518,81

День 12

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	34,40	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест. удост.	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	6,46	19,32	106,40
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
итого							329,52

ОБЕД:

тк№23	суп картофельный с крупой	250	9,00	6,34	6,46	14,58	112,68
тк№11	пельмени отварные п/ф	200/20	64,40	10,60	13,40	17,60	232,00
уд качества	яблоко сезонное	120	13,06	0,00	0,00	14,00	52,00
качест удост	хлеб ржаной	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром И лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО			161,11				553,10

День 13

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	44,30	8,60	12,80	34,20	285,80
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	129,10
тк№15	чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО							570,22

ОБЕД:

тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10,00	9,00	9,01	19,23	144,43
тк№10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	67,10	19,10	19,30	48,20	443,00
уд качества	огурец свежий	20	4,06	0,80	0,10	2,60	14,00
качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/15	3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО			161,11				756,75

День 14

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	38,10	4,80	8,20	30,40	228,21
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52

ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО							491,03

ОБЕД:

ТК№24	суп лапша домашняя	250	12,40	1,58	3,65	8,59	73,62
ТТК №4	тефтеля "Домашняя" п/ф	100	42,10	2,97	7,67	6,03	290,00
ТК№7	макаронны отварные	160	12,20	5,30	5,50	32,70	202,00
ТК№20	соус основной красный	40	16,06	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО			161,11				795,14

День 15

Сезон: летний ЗАВТРАК:

ТК№5	каша молочная с м. слив. (пшённая)	200/10	38,26	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	4,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО							550,82

ОБЕД:

ТК№21	суп картофельный с макар. изделиями	250	10,50	2,91	2,29	21,02	116,39
ТК№9	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	20,20	8,77	1,36	24,66	123,52
ТК№12	печень по-строгановски	75/55	54,00	7,44	9,30	5,82	200,50
Удост. качества	хлеб ржаной	60	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/5	5,90	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО			161,11				596,83

День 16

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	34,40	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
те№1	Бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	6,46	19,32	106,40
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО							463,82
ОБЕД:							
тк№23	суп картофельный с крупой	250	9,00	6,34	6,46	14,58	112,68
тк№1	блин с начинкой	80	21,76	3,00	5,00	29,00	190,00
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	200/20	55,70	10,40	4,30	29,90	194,00
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО			161,11				653,10

День:17

Сезон:летний

ЗАВТРАК:

тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	44,30	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№1	бутерброд с маслом	30/10	17,60	3,16	0,40	19,32	129,10
тк№14	чай с сахаром И лимоном	200/15/7	6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО							414,32

ОБЕД:

Тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250		10,00	9,00	9,01	19,23	144,43
Тк№11	пельмени отварные п/ф	200/22		66,56	10,60	13,40	17,60	232,00
Качест удост	хлеб ржаной	2/30		7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№14	чай с сахаром И лимоном	200/15/7		6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО				161,11				
День: 18								

Сезон: летний ЗАВТРАК:

Тк№1	бутерброд с маслом	30/10		17,60	3,16	0,40	19,32	106,40
Тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10		38,10	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30		3,55	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7		6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО								491,03

ОБЕД:

Тк№21	суп картофельный с макар изделиями	250		10,50	2,91	2,29	21,02	116,39
ТТК№3	котлета домашняя п/ф	100		50,40	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№20	соус основной красный	30		12,04	3,30	2,70	8,90	73,10
Тк№7	макарены отварные	160		12,12	5,30	5,50	32,70	202,00
УДОСТ. качества	хлеб ржаной	2/30		7,10	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№15	чай с сахаром	200/15		3,70	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО				161,11				781,81

Технолог

Гученко Е.Е.

Повар

Берегунова Л. Я.