

Согласовано: Директор В.В. Смирнов
" 21 " мая 2025г

Утверждаю: ИП Щеглова О.А.

Меню

Летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе школы

Возрастная категория : 7-12 лет и старше

День: 1

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

№ блюда по сборнику	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			цена	Белки	Жиры	Углеводы	
Тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							441,12

ОБЕД:

Тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	8,54	9,01	19,23	144,43
ТТК №4	тефтели "Домашняя" п/ф.	100	52,00	2,97	7,67	6,03	290,00
Тк№7	макароны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
Тк№20	соус основной красный	54	21,65	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
Тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				864,85

День 2

ЗАВТРАК:

Тк№5	каша молочная с м. слив. (пшеница)	200/10	39,00	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52

тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:							443,32

ОБЕД:

тк№24	суп-лапша домашняя	250	14,75	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№9	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	19,70	8,77	1,36	24,66	123,52
тк№12	печень по-строгановски	50/50	70,00	7,44	9,30	5,82	200,50
удост. качества	хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				552,96

День 3

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							384,63

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
тк№10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	65,00	19,10	19,30	48,20	443,00
уд. качества	огурец свежий	80	20,61	0,80	0,10	2,60	14,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	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				729,81

День 4

Сезон: летний ЗАВТРАК:

тк№6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	39,00	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							357,42

ОБЕД:

тк№23	суп картофельный с крупой	250	12,00	6,34	6,46	14,58	112,68
тк№3	котлета домашняя п/ф	100	54,00	5,87	9,02	9,23	235,00
тк№20	соус основной красный	50	20,51	3,30	2,70	8,90	73,10
тк№7	макаронны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,20	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	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	хлеб пшен. в/с	30	3,60	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							442,22

ОБЕД:

тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	9,00	9,01	19,23	144,43
уд. качества	яблоко сезонное	100	20,31	0,00	0,00	14,00	52,00
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	180/10	61,00	10,40	4,30	29,90	194,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	2/30	7,20	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№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							384,63

ОБЕД:

тк№24	суп лапша домашняя	250	14,75	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№11	пельмени отварные п/ф	200/20	84,36	10,60	13,40	17,60	232,00
Качест удост	хлеб ржаной	2/30	7,20	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№5	каша молочная с м. слив. (пшеничная)	200/10	39,00	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							444,42

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макар изделиями	250	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
ТТК №4	тефтели "Домашняя" п/ф	100	52,00	2,97	7,67	6,03	290,00
тк№7	макаронны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
тк№20	соус основной красный	52	21,01	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	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					837,91
--------	--	--	--------	--	--	--	--	--------

День 8

Сезон: летний ЗАВТРАК:

ТК№6	каша молочная с м. слив (дружба)	200/10	39,00	6,21	7,73	27,71	201,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							357,42

ОБЕД:

ТК№23	суп картофельный с крутой	250	12,00	6,34	6,46	14,58	112,68
ТК№10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	65,00	19,10	19,30	48,20	443,00
Уд. качества	огурец свежий	82	22,31	0,80	0,10	2,60	14,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	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				726,10

День 9

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

ТК№3	каша молочная с м. слив (с овсяными хлопьями)	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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:							442,22

ОБЕД:

ТК№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	9,00	9,01	19,23	144,43
ТК№12	печень по-строгановски	50/50	70,00	7,44	9,30	5,82	200,50
ТК№7	макаронны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
Уд. качества	хлеб ржаной	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	

тк№15	чай с сахаром	200/15	4,51	0,20	0,00	6,50	26,80
Итого:			161,11				573,73

День 10

Сезон-летний ЗАВТРАК:

тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО							383,53

ОБЕД:

тк№24	суп лапша домашняя	250	14,75	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№23	котлета домашняя п/ф	100	54,00	5,87	9,02	9,23	235,00
тк№20	соус основной красный	56	22,70	3,30	2,70	8,90	73,10
тк№7	макаронь отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	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	39,00	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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							444,42

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макар изделиями	250	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
-------	------------------------------------	-----	-------	------	------	-------	--------

уд качества	яблоко сезонное	120	24,81	0,00	0,00	14,00	52,00
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	180/10	61,00	10,40	4,30	29,90	194,00
качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	7,20	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	39,00	6,21	7,73	27,71	201,00
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
итого							329,52

ОБЕД:

тк№23	суп картофельный с крупой	250	12,00	6,34	6,46	14,58	112,68
тк№11	пельмени отварные п/ф	180/20	73,00	10,60	13,40	17,60	232,00
уд качества	апельсин	70	19,45	0,90	0,20	8,10	43,00
качест удост	хлеб ржаной	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
итого			161,11				543,00

День 13

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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							442,22

ОБЕД:

тк№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	9,00	9,01	19,23	144,43
-------	-------------------------------------	-----	-------	------	------	-------	--------

тк№10	плов из птицы (куриное филе)	200/50	65,00	19,10	19,30	48,20	443,00
уд качества	огурец свежий	60	16,31	0,80	0,10	2,60	14,00
Качест удост	хлеб пшеничный в/с	60	7,20	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				757,85

День 14

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО							383,53

ОБЕД:

тк№24	суп лапша домашняя	250	14,75	1,58	3,65	8,59	73,62
тк№4	тефтели "Домашняя" п/ф	100	52,00	2,97	7,67	6,03	290,00
тк№7	макаронны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
тк№20	соус основной красный	55	22,13	3,30	1,28	25,12	73,10
Качест удост	Хлеб пшеничный в/с	60	7,20	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. (пшеничная)	200/10	39,00	8,30	11,70	37,50	288,00
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
ИТОГО							443,32

ОБЕД:

тк№21	суп картофельный с макар изделиями	250	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
тк№9	бобовые отварные (гороховое пюре)	160	19,70	8,77	1,36	24,66	123,52
тк№12	печень по-строгановски	50/50	70,00	7,44	9,30	5,82	200,50
удост. качества	хлеб ржаной	60	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/10/4	4,68	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	39,00	6,21	7,73	27,71	201,00
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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							357,42
ОБЕД:							
тк№23	суп картофельный с крупой						
тк№1	блин с начинкой	80	12,00	6,34	6,46	14,58	112,68
тк№13	вареники отварные со сметаной п/ф	180/10	26,31	3,00	5,00	29,00	190,00
качест удост	Хлеб пшеничный в/с	2/30	61,00	10,40	4,30	29,90	194,00
тк№14	чай с сахаром и лимоном	200/15/7	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
итого			6,00	0,30	0,00	6,70	27,90
			161,11				653,10

День: 17

Сезон: летний

ЗАВТРАК:

тк№3	каша молочная с м.слив (с овсяными хлопьями)	200/10	45,00	8,60	12,80	34,20	285,80
качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	3,68	1,28	25,12	128,52
тк№15	чай с сахаром	200/10	3,43	0,20	0,00	6,50	26,80
итого							414,32

ОБЕД:

ТК№22	суп картофельный с бобовыми (горох)	250	12,00	9,00	9,01	19,23	144,43
ТК№11	пельмени отварные п/ф	200/20	84,36	10,60	13,40	17,60	232,00
Качест удост	хлеб ржаной	2/30	7,20	3,68	1,28	25,12	128,52
ТК№14	чай с сахаром И лимоном	200/10/6	5,52	0,30	0,00	6,70	27,90
ИТОГО			161,11				

День: 18

Сезон: летний ЗАВТРАК:

ТК№4	каша молочная с м. слив. (манная)	200/10	39,20	4,80	8,20	30,40	228,21
Качест удост	Хлеб пшен. в/с	30	3,60	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							384,63

ОБЕД:

ТК№21	суп картофельный с макар изделиями	250	13,50	2,91	2,29	21,02	116,39
ТТК№3	котлета домашняя п/ф	100	54,00	5,87	9,02	9,23	235,00
ТК№20	соус основной красный	47	18,81	3,30	2,70	8,90	73,10
ТК№7	макаронны отварные	160	12,80	5,30	5,50	32,70	202,00
удост. качества	хлеб ржаной	2/30	7,20	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				782,91

Технолог

Повар

Гученко Е.Е.