

СОГЛАСОВАНО
 Начальник 1 смены лагеря с
 дневным пребыванием детей и
 подростков «Солнышко»
 В.А.Фатеев
 "31" "05" 2023г.



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ ДЛЯ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД ЛЕТНИХ КАНИКУЛ на 2023 год															
2 неделя															
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг			С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	
ПОНЕДЕЛЬНИК															
Завтрак															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/50	0,34	0,06	1,19	6,88	№ 71 2015 г.	0,02	6,56	0	7,5	5,25	9,75	0,34	
2	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1/50	5,58	6,83	6,74	110,90	№234 2015г.	0,04	0,33	24,5	20,35	34,05	92,6	0,7	
3	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,00	№ 321 2015г.	0,05	34,4	0	41,3	110,9	80,2	1,6	
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	115,50	№ 376 2015г	0	2,12	0	1,8	10,65	3,3	0,27	
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1	
ИТОГО завтрак:		522	13	12,93	58,92	465,18		0,21	43,41	24,5	87,45	172,35	227,9	3,91	
Обед															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/50	0,25	0,03	0,53	3,13	№ 71 2015 г.	0,01	1,84	0	5,25	6,37	11,25	0,19	
2	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2015г.	0,16	4,64	0	28,4	34,08	72,48	1,6	
3	Биточки из мяса говядины	1/90	14,85	21,78	12,87	309,60	№ 268 2015 г.	0,07	0,27	40,32	50,2	38,83	169,9	2,52	
4	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	1/100/50	2,61	10,02	18,12	172,80	№ 142,330 2015 г.	3,12	15,96	20,16	25,17	26,04	71,22	0,96	
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6	
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9	
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6	
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8	

2 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	1/50	0,34	0,06	1,19	6,88	№ 71 2015 г.	0,02	6,56	0	7,5	5,25	9,75	0,34
2	Котлеты или биточки рыбные (минтай)	1/50	5,58	6,83	6,74	110,90	№234 2015г.	0,04	0,33	24,5	20,35	34,05	92,6	0,7
3	Капуста тушеная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,00	№ 321 2015г.	0,05	34,4	0	41,3	110,9	80,2	1,6
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	115,50	№ 376 2015г	0	2,12	0	1,8	10,65	3,3	0,27
5	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	522	13	12,93	58,92	465,18		0,21	43,41	24,5	87,45	172,35	227,9	3,91
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/50	0,25	0,03	0,53	3,13	№ 71 2015 г.	0,01	1,84	0	5,25	6,37	11,25	0,19
2	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,39	4,22	13,23	118,60	№102 2015г.	0,16	4,64	0	28,4	34,08	72,48	1,6
3	Биточки из мяса говядины	1/90	14,85	21,78	12,87	309,60	№ 268 2015 г.	0,07	0,27	40,32	50,2	38,83	169,9	2,52
4	Картофель и овощи, тушенные в соусе сметанном	1/100/50	2,61	10,02	18,12	172,80	№ 142,330 2015 г.	3,12	15,96	20,16	25,17	26,04	71,22	0,96
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	760	28,63	37,69	136,71	1022,45		3,52	24,31	60,48	154,66	167,92	411,5	8,17
	ИТОГО понедельник:	1282	41,63	50,62	195,63	1487,63		3,73	67,72	84,98	242,11	340,27	639,4	12,08

1														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК														
Завтрак														
1	Каша вязкая молочная из риса	1/200	5,45	9,86	48,12	303,64	№ 174 2015г.	0,21	0,87	0,57	33,09	119	143,1	0,55
2	Бутерброд с маслом сливочным "Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
3	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
4	Какао с молоком	1/200	4,19	4,33	25,45	157,60	№382 2015г.	0,03	0,5	0,01	22	119,3	124,6	0,6
5	Фрукты свежие (яблоко, банан)	1/200	0,8	0,8	19,6	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
	ИТОГО завтрак:	705	20,23	27,41	132,21	862,14		0,44	21,47	0,58	102,79	421	433,2	14,15
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,14	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	1/200	1,58	4,98	6,35	81,40	№ 88 2015г	0,04	12,08	0	17	37,85	37,69	0,62
3	Плов из птицы	1/90/150	19,79	20,27	31,22	386,40	№ 265 2015 г.	0,13	1,54	0	47,15	17,08	240,2	3,18
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	740	27,39	26,8	95,45	762,06		0,33	19,36	0	95,35	85,78	349,1	5,9
	ИТОГО вторник:	1445	47,62	54,21	227,60	1624,20		0,77	40,83	0,58	198,14	506,78	782,3	20,05
2														
№	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети-	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			

п/п			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА														
Завтрак														
1	Омлет натуральный	1/150	13,94	24,84	2,64	289,60	№ 210 2015 г.	0,1	0,26	324,57	16,14	103,09	225,8	2,64
2	Икра кабачковая	1/80	2,18	5,75	11,6	107,04	№ 73 2015 г.	0,02	2,8	0	11,68	17,28	36,64	0,48
3	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,90		0,1	0	0	16,5	11,5	42	1
	ИТОГО завтрак:	502	20,14	31,11	53,39	573,54		0,22	5,89	324,57	46,72	146,07	308,8	4,48
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,15	0,02	0,32	1,88	№ 71 2015 г.	0,01	1,1	0	3,15	3,83	6,75	0,11
2	Суп картофельный с макаронами	1/200	2,15	2,27	13,96	94,60	№103 2015г	0,09	6,6	0	21,82	23,36	54,06	0,9
3	Тефтеля в соусе сметанном	1/90/30	12,12	11,52	2,93	164,00	№ 290 2015г.	0,04	0,35	30,1	14,06	29,5	76,9	0,6
			0,42	1,5	1,76	22,24	№ 330 2015г.	0,01	0,01	13,52	2,08	10,92	9,08	0,08
4	Каша пшеничная рассыпчатая	1/150	6,32	4,5	38,85	221,25	№302 2015г.	0,12	0	0	34,22	24,05	159	2,69
5	Компот из смеси сухофруктов или компот из свеж. плодов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
			0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015 г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	770	27,69	21,45	149,78	922,29		0,43	9,66	43,62	120,97	154,26	392,4	7,28
	ИТОГО среда:	1272	47,83	52,56	203,17	1495,83		0,65	15,5	368,19	167,69	300,33	701,2	11,76
3														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	Р, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

1	Запеканка из творога с молоком сгущенным	1/150/50	29,23	22,11	56,00	540,00	№ 223 2015г	0,09	0,67	92,86	37,93	279,36	307,4	0,86
2	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,3	2,4	26,70	142,20	№ 379 2015г.	0,02	0,3	10	12,8	128,7	86,5	0,07
3	Бутерброд с маслом сливочным"Крестьянским" и сыром Российским	1/15/10/30	5,84	11,92	14,89	190,00	№ 3 2015г.	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	8
4	Печенье	1/50	4,5	2,88	37,29	190,25		0,07	0	30	12,45	12,19	147,3	0,81
5	Фрукты свежие (яблоко,банан)	1/200	0,8	0,8	19,60	94,00		0,1	20	0	16	32	22	4
ИТОГО завтрак:		705	43,67	40,11	97,59	1156,45		0,28	21,07	132,86	94,38	591,45	664,7	13,74

Обед

1	Овощи натуральные свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Суп крестьянский с крупой	1/200	1,35	4,96	4,96	71,02	№ 98 2015г.	0,03	7,54	0	10,85	27,54	25,85	0,39
3	Рыба (минтай),тушеная в томате с овощами	1/90/45	13,16	6,68	5,13	141,75	№229 2015г.	0,07	5	7,83	65,61	52,65	218,8	1,15
4	Пюре картофельное	1/150	3,1	9,15	18,00	172,85	№312 2015г.	0,01	18,15	0	27,75	36,98	86,55	0,98
5	Кисель из сока	1/200	0,1	0,12	25,10	119,20	№352 2015г.	0,01	1,8	0	3,6	11,6	6,6	0,5
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
ИТОГО обед:		785	23,63	22,34	85,97	679,87		0,27	36,43	7,83	135,41	148,02	402,5	4,62
ИТОГО четверг:		1490	67,3	62,45	183,56	1836,32		0,55	57,5	140,69	229,79	739,47	1067	18,36

4

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры	Витамины	Минеральные вещества
-------	--------------------	-----------	------------------	----------------	-------------	----------	----------------------

			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА														
Завтрак														
1	Овощи свежие (огурец)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Макаронные изделия отварные	1/150	6,29	0,75	35,47	173,67	№309 2015г.	0,06	0	0	23,42	5,33	41,25	1,17
3	Оладьи из говяжьей печени с маслом сливочным "Крестьянским"	1/80	14,2	16,47	5,56	238,55	№ 282 2015г.	0,19	11,46	5764,36	13,41	17,47	198,6	10,2
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	№ 377 2015г	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО завтрак:	522	23,93	17,68	76,06	569,87		0,34	18,23	5764,36	56,93	49,35	283,7	12,73
Обед														
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	1/30	0,21	0,04	0,71	4,13	№ 71 2015 г.	0,01	3,94	0	4,5	3,15	5,85	0,2
2	Борщ с капустой и картофелем	1/200	1,61	5,4	8,74	96,27	№82 2015г.	0,04	8,15	0	20,08	38,23	42	0,92
3	Тефтели	1/90	7,59	17,57	12,67	243,27	№ 279 2015 г.	0,21	1	23,58	63,78	104,88	248,6	0,96
4	Капуста тушенная	1/150	3,06	5,52	11,84	115,50	№ 139 2015 г.	0,05	25,62	0	20,85	88,13	40,69	1,25
5	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349 2015г.	0,01	0,7	0	17,4	32,4	23,4	0,6
	или компот из свеж. плодов		0,16	0,16	27,88	114,60	№ 342 2015г.	0,01	0,9	0	5,14	14,1	4,4	0,9
6	Хлеб ржаной	1/30	2,55	0,99	12,75	77,40		0,06	0	0	9,9	6,9	25,2	0,6
7	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,08	0	0	13,2	9,2	33,6	0,8
	ИТОГО обед:	740	19	30,17	125,92	877,49		0,47	40,31	23,58	154,85	296,99	423,8	6,23
	ИТОГО пятница:	1262	42,93	47,85	201,98	1447,36		0,81	58,54	5787,94	211,78	346,34	407,5	18,96
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ за 2 неделю														
Итого	Пищевые вещества			Энергетическая		Витамины			Минеральные вещества					

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	247,3	267,7	1 011,9	7 891,3	6,51	240,09	6 382,38	1 049,51	#####	3 597,60	81,21
Среднее значение за период	49,5	53,5	202,4	1 578,3	1,30	48,02	1 276,48	209,90	446,64	719,52	16,24