

Согласовано

Руководитель

МБОУ СОШ №1 с. Итумбетово
С. С. / Хабирова Т. Н.

Утверждаю

Директору

ООО «Опторг»
Р. Р. /Набиуллин Р.Р



**Основное 2-х недельное меню
на летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений
(срок реализации с 01.06.22-31.08.22)**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Лагерь ЦДП 1-4 класс**
 Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	230	2,85	6,42	9,15	106
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШК2220М	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		7,46	14,17	46,18	336
	Обед					
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	50	0,4	0,05	1,3	7
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244
ШК22001	Плов из куриного филе	160	16,43	16,64	16,21	245
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200			18,6	73
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		26,56	27,96	115,05	780
	Всего в день		34,02	42,13	161,23	1 115

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д12КК20	Каша кукурузная молочная	160	6,08	5,44	23,47	167
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
КП22030	Бутерброд с сыром	30/10	4,8	5,73	16,24	105
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		13,68	13,87	59,71	388
	Обед					
Д07ПО19	Помидоры свежие(порционно)	30	0,31	0,05	1,04	6
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/5	1,31	3,64	8,76	73
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,12	24,48	144
КП22078	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	161	8,7	10,2	
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		175,03	17,49	112,24	544
	Всего в день		188,71	31,36	171,95	932

1-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					

Д07ЕС19	Каша "Дружба"	230	7,21	9,35	38,49	267
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
ШК2220М	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
КОНФАСС	Конфеты в ассортименте	20	0,75	6,95	9,86	105
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак			12,47	25,15	71,88	562
Обед						
Д07АИ19	Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3	42
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152
КП22077	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,5	7,2	8	130
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	110	2,2	3,39	14,76	100
КП22005	Компот из свежесмороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед			25,47	18,98	92,82	696
Всего в день			37,93	44,14	164,69	1 257

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ДС00006	Каша пшённая молочная жидкая	160	5,12	10,88	22,4	161
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
ШК2220С	Бутерброд с сыром	40/10	8,13	4,5	22,63	153
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак			16,05	18,08	65,03	430
Обед						
Д07АП19	Салат "Степной" (Картофель/морковь/огурцы соленые/	50	0,75	1,75	3,38	33
КП22059	Суп картофельный с вермишелью и фрикадельками	200/60	12,9	49	51	302
Д07ИХ80	Ватрушка с творогом	100	11,6	7,2	38,8	272
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед			33,72	59,93	160,94	927
Всего в день			49,77	78,01	225,97	1 357

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Д07ЕЦ19	Каша пшеничная молочная	230	8,59	9,2	42,01	278
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
ШК2220М	Бутерброд с маслом	40/10	2,41	6,75	12,53	120
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак			13,26	17	72,79	485
Обед						
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4
КП22050	Суп крестьянский с крупой (ПШЕНО) со сметаной	200/5	5,12	6,23	10,75	120
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	14,2	6,9	2,8	130
Д07ЕГ19	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	6,71	16,61	139
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШК00БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				

Всего в Обед		29,45	21,8	88,81	670
Всего в день		42,7	38,8	161,6	1 155

1-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	230	5,83	9,05	26,99	212
Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51
КП22030	Бутерброд с сыром	30/10	4,8	5,73	16,24	105
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		12,1	16,25	51,5	368
	Обед					
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	30	0,24	0,03	0,78	4
КП22038	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,4	21,47	87
Д07ЕК19	Каша перловая рассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180
ШККО008	Куриное филе, тушенное с овощами	40	9,08	11,7	1,5	148
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		23,86	21,72	126,11	740
	Всего в день		35,95	37,96	177,61	1 107

1-ая неделя/Воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
Пок0054	Шоколад O Zera молочный 42гр	42	3,57	15,12	21	235
	Всего в Завтрак		4,57	15,32	41	327
	Обед					
Пок0018	Пирожное "ЧокоПай" 30гр	30	4,83	21,27	1,08	129
Пок0053	Батончик ЧиоРио с начинкой мяг.карамели 30гр	30	1,05	9	17,4	156
ПОК0091	Вафли мягкие Яшкино в ассортименте 40гр	40	2,7	16,6	72,9	454
	Всего в Обед		8,58	46,87	91,38	739
	Всего в день		13,15	62,19	132,38	1 066

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕС20	Каша "Дружба"	230	7,21	9,35	38,49	267
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
ШКО0201	Бутерброд с маслом	40	4,13	11,8	20,67	192
ЯСПЕЧ20	Печенье	20	2	1	18	83
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		13,54	22,15	83,66	569
	Обед					
Д07ПО19	Помидоры свежие(порционно)	50	0,52	0,09	1,73	10
КП22041	Суп из овощей (В 2) со сметаной	200/5	1,6	3,47	26,13	180
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,12	24,48	144
ШК22005	Гуляш из куриного филе	90	14,04	10,98	0,9	140
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		28,57	19,64	121	795

Всего в день

42,11

41,79

204,66

1 363

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д12КК20	Каша кукурузная молочная	160	6,08	5,44	23,47	167
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	18,56	93
Д04Й200	Йогурт	200	8,2	3	11,8	104
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		19,88	11,22	64,03	433
	Обед					
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	35	0,28	0,04	0,91	5
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	230	6,9	3,99	27,14	175
ШКО0105	Жаркое по-домашнему	150	15,06	14,52	12,9	242
КП22007	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		29,71	20,47	98,82	699
	Всего в день		49,59	31,69	162,84	1 132

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	230	2,85	6,42	9,15	106
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70
ШКО0201	Бутерброд с маслом	40	4,13	11,8	20,67	192
0000094	Кондитерское изделие в ассорт.	20	0,37	0,3	6	21
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		9,45	20,62	46,82	389
	Обед					
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	35	0,28	0,04	0,91	5
КП22053	Рассольник домашний со сметаной	200/5	4,59	6,19	11,56	120
Д12ЛД19	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	3,04	32	170
КП22078	Котлеты куриные с подливом овощным	60/40	161	8,7	10,2	
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед		180,58	19,99	98,13	567
	Всего в день		190,03	40,61	144,95	956

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	160	4,05	6,29	18,77	147
КП22003	Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27
КП22030	Бутерброд с сыром	30/10	4,8	5,73	16,24	105
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
СОЛЙОД	Соль йодированная	2				
	Всего в Завтрак		9,45	12,42	51,31	326
	Обед					
Д07ПО19	Помидоры свежие(порционно)	35	0,36	0,06	1,21	7
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней(ПФ)	200	2,27	9,33	38,67	244

ДС00125	Курник домашний	60	3,72	9	8,4	157
КП22008	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед			14,82	20,38	116,04	728
Всего в день			24,27	32,8	167,36	1 054

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
КП22068	Каша "Здоровье"(рис,гречка)	230				
КП22001	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	0,25	4
ШКО0201	Бутерброд с маслом	30/10	3,1	8,85	15,5	144
КОНФАСС	Конфеты в ассортименте	20	0,75	6,95	9,86	105
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	2				
Всего в Завтрак			4,11	15,85	25,61	253
Обед						
ПОРЦ005	Огурцы свежие (порционно)	40	0,32	0,04	1,04	5
КП22047	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200/5	1,31	3,64	8,76	73
ШК10517	Куриное филе запеченное с картофелем по русски	160	4,48	7,68	20,48	165
КП22005	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	1,8	0,09	3,19	61
0000БЕЛ	Хлеб пшеничный	50	4	0,6	23,2	116
ШКО0БЕЛ	Хлеб ржаной	40	3,47	1,33	17,07	95
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
Всего в Обед			15,38	13,38	73,74	515
Всего в день			19,49	29,23	99,35	768

2-ая неделя/Суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
ПОКО085	Шоколад молочный Аленка 20гр	20	1,4	6,8	10,6	110
Всего в Завтрак			2,4	7	30,6	202
Обед						
Пок0018	Пирожное "ЧокоПай" 30гр	30	4,83	21,27	1,08	129
ШКПК007	Жев.мармелад в ассортименте	30	1,65	0,06	21,6	93
ПОКО090	Пирожное в ассортименте	30	2,7	16,6	72,9	454
Всего в Обед			9,18	37,93	95,58	676
Всего в день			11,58	44,93	126,18	878

2-ая неделя/Воскресенье

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
0000049	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92
Пок0054	Шоколад O Zera молочный 42гр	42	3,57	15,12	21	235
Всего в Завтрак			4,57	15,32	41	327
Обед						
Пок0018	Пирожное "ЧокоПай" 30гр	30	4,83	21,27	1,08	129
Пок0053	Батончик ЧиоРио с начинкой мяг.карамели 30гр	30	1,05	9	17,4	156
ПОКО091	Вафли мягкие Яшкино в ассортименте 40гр	40	2,7	16,6	72,9	454
Всего в Обед			8,58	46,87	91,38	739
Всего в день			13,15	62,19	132,38	1 066
Итого			752,45	617,85	2 233,14	15 208

