

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СШ №6»



Комиссарова Т.А.

24.05.2024

ПРИМЕРНОЕ  
ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ  
МКОУ «СШ №6»

## Примерное четырнадцатидневное меню

	Наименование блюда	Выход гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур ы или технологической карты
		Возрастная категория		Белки	Жиры	Углеводы		
		7-10 лет	11 лет и старше					
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Масло сливочное шоколадное	15	15	0.225	9.300	2.770	97.500	105
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	200	8.560	14.120	31.520	287.440	247
	Чай каркаде	200	200	0	0.01	14	56	461*
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>475</b>	<b>475</b>	<b>15.385</b>	<b>28.610</b>	<b>58.870</b>	<b>556.340</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Булочка Российская	60	60	4.3	5	35.3	203	567
	<b>Итого второй завтрак:</b>		<b>260.000</b>	<b>14.300</b>	<b>11.400</b>	<b>52.300</b>	<b>377.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				0.950	0.150	3.150	38.000	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144
	Птица в соусе с томатом	110	120	12.470	12.380	3.760	176.000	405
				13.600	13.500	4.100	192.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>900</b>	<b>24.870</b>	<b>23.450</b>	<b>95.790</b>	<b>653.100</b>	
				<b>27.420</b>	<b>25.830</b>	<b>102.810</b>	<b>721.700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Конфета шоколадная	15	15	0.410	1.550	11.600	59.700	
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>2.760</b>	<b>2.050</b>	<b>23.950</b>	<b>216.200</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>57.315</b>	<b>65.510</b>	<b>230.910</b>	<b>1.802.640</b>	
				<b>59.865</b>	<b>67.890</b>	<b>237.930</b>	<b>1.871.240</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Плов из куриного мяса	240	280	18.15	17.85	47.23	422.40	370
				21.17	20.83	55.1	492.80	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21.530</b>	<b>19.690</b>	<b>70.410</b>	<b>546.200</b>	
				<b>24.960</b>	<b>22.710</b>	<b>79.270</b>	<b>622.140</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	100	0.660	6.060	6.360	82.800	2
				1.100	10.100	10.600	138.000	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	100	8.510	4.600	4.030	91.520	343
				9.36	5.06	4.43	100.67	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>18.120</b>	<b>23.400</b>	<b>80.070</b>	<b>607.020</b>	
				<b>20.04</b>	<b>29.22</b>	<b>87.98</b>	<b>698.97</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200	200	0.100	0.000	15.000	60.000	493
	Печенье	18	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590
	Банан (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>418</b>	<b>418</b>	<b>5.090</b>	<b>2.810</b>	<b>56.940</b>	<b>269.030</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>52.040</b>	<b>51.480</b>	<b>227.300</b>	<b>1.580.650</b>	
				<b>57.390</b>	<b>60.320</b>	<b>244.070</b>	<b>1.748.540</b>	

3 день	Завтрак							3 день
	Бутерброд с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Запеканка из творога сгущенным молоком	180	200	24.000	25.200	23.900	325.000	313
				31.920	33.520	31.790	390.000	
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>445</b>	<b>30.800</b>	<b>34.700</b>	<b>49.000</b>	<b>539.000</b>	
				<b>38.720</b>	<b>43.020</b>	<b>56.890</b>	<b>604.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов	60	100	0.420	6.060	1.200	61.200	17
				0.700	10.100	2.000	102.000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158
	Котлета мясная	90	100	16.020	15.750	12.870	257.400	381
				17.8	17.5	14.3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5.550	5.400	5.850	94.500	423
				6.660	6.480	7.020	113.400	
	Компот из изюма	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>28.370</b>	<b>30.950</b>	<b>79.100</b>	<b>710.600</b>	
				<b>31.540</b>	<b>37.820</b>	<b>82.500</b>	<b>798.900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1.400</b>	<b>0.600</b>	<b>10.000</b>	<b>139.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>72.070</b>	<b>73.230</b>	<b>165.380</b>	<b>1,615.000</b>	
				<b>83.160</b>	<b>88.420</b>	<b>176.670</b>	<b>1,768.300</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>4 день</b>
	Бутерброд с маслом	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Каша боярская (пшеничная с изюмом)	200	200	9.200	28.160	39.820	179.600	261
	Котлета рыбная	90	100	12.510	1.890	8.640	101.700	345
				13.900	2.100	9.600	113.000	
	Какао с молоком	200	200	3.6	3.3	25	144	496
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>540</b>	<b>550</b>	<b>28.010</b>	<b>46.430</b>	<b>91.140</b>	<b>624.700</b>	
				<b>29.400</b>	<b>46.640</b>	<b>92.100</b>	<b>636.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Икра свекольная	60	100	1.440	4.260	6.240	69.000	119
				2.400	7.100	10.400	115.000	
	Суп фасолевый	250	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*
	Печень говяжья по-строгановски	110	110	18.000	13.800	4.300	213.000	398
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>890</b>	<b>31.110</b>	<b>29.720</b>	<b>96.810</b>	<b>736.200</b>	
				<b>33.200</b>	<b>33.790</b>	<b>106.780</b>	<b>811.200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с джемом	200	200	0.400	0.100	14.900	62.000	458*
	Вафли	15	15	0.250	0.300	6.960	31.500	588
	Киви (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>365</b>	<b>365</b>	<b>2.000</b>	<b>0.700</b>	<b>34.010</b>	<b>158.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>68.420</b>	<b>82.430</b>	<b>241.840</b>	<b>1,677.300</b>	
				<b>71.900</b>	<b>86.710</b>	<b>252.770</b>	<b>1,763.600</b>	

5 день	Завтрак							5 день
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				0.950	0.150	3.150	38.000	
	Омлет натуральный	150	200	12.880	20.010	3.450	243.800	301
				17.173	26.73	4.59	324.98	
	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>520</b>	<b>16.540</b>	<b>22.010</b>	<b>31.910</b>	<b>391.600</b>	
				<b>21.123</b>	<b>28.760</b>	<b>33.920</b>	<b>496.380</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Булочка дорожная	60	60	4.20	8.30	33.50	226.000	565
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>260</b>	<b>260</b>	<b>14.200</b>	<b>14.700</b>	<b>50.500</b>	<b>400.000</b>	
	<b>Обед</b>							
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Суп картофельный с рыбой	250	250	9.850	4.830	15.150	143.500	150
	Биточек из курицы припущенный	90	100	13.500	9.600	8.360	169.700	412
				14.850	10.560	9.190	186.670	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>30.760</b>	<b>22.230</b>	<b>86.940</b>	<b>669.300</b>	
				<b>33.150</b>	<b>24.550</b>	<b>92.030</b>	<b>719.410</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Конфета шоколадная	15	15	0.410	1.550	11.600	59.700	
	Груша (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>415</b>	<b>415</b>	<b>4.710</b>	<b>2.350</b>	<b>37.000</b>	<b>266.900</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>66.210</b>	<b>61.290</b>	<b>206.350</b>	<b>1,727.800</b>	
				<b>73.183</b>	<b>70.360</b>	<b>213.450</b>	<b>1,882.690</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>6 день</b>
	Бутерброт с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша манная с изюмом	200	200	6.420	11.660	44.200	307.400	263
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>505</b>	<b>505</b>	<b>21.120</b>	<b>27.540</b>	<b>76.080</b>	<b>638.800</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.960	6.060	5.760	81.600	4
				1.600	10.100	9.600	136.000	4
	Рассольник ленинградский	250	250	2.310	6.750	16.60	137.500	134
	Гуляш мясной	110	120	18.880	20.170	3.850	272.250	367
				20.600	22.000	4.200	297.000	
	Рис отварной	150	180	3.690	6.100	33.810	204.600	414
				4.43	7.32	40.57	245.52	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>900</b>	<b>29.820</b>	<b>40.220</b>	<b>102.700</b>	<b>895.650</b>	
				<b>32.920</b>	<b>47.310</b>	<b>113.650</b>	<b>1,015.720</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1.400</b>	<b>0.600</b>	<b>10.000</b>	<b>139.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63.840</b>	<b>75.340</b>	<b>216.060</b>	<b>1,899.850</b>	
				<b>66.940</b>	<b>82.430</b>	<b>227.010</b>	<b>2,019.920</b>	

7 день	Завтрак							7 день
	Бургер с маслом шоколадным	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180	200	18.000	13.880	23.250	289.500	321
				24.000	18.500	31.000	386.000	
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>430</b>	<b>19.300</b>	<b>26.380</b>	<b>45.850</b>	<b>497.500</b>	
				<b>25.300</b>	<b>31.000</b>	<b>53.600</b>	<b>594.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.600	3.720	2.160	44.400	19
				1.000	6.200	3.600	74.000	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Оладьи из печени	90	100	15.570	10.530	10.620	199.800	399
				17.300	11.700	11.800	222.000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.800	17.100	34.500	253.050	237
				9.36	20.52	41.4	303.66	
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.500	0.000	27.000	110.000	508
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>30.490</b>	<b>38.790</b>	<b>102.860</b>	<b>813.150</b>	
				<b>34.180</b>	<b>45.860</b>	<b>112.380</b>	<b>915.560</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>2.350</b>	<b>0.500</b>	<b>12.350</b>	<b>156.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59.440</b>	<b>71.250</b>	<b>180.940</b>	<b>1,625.550</b>	
				<b>69.130</b>	<b>82.940</b>	<b>198.210</b>	<b>1,824.460</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>8 день</b>
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Плов из отварного мяса	240	280	18.15	17.85	47.23	422.40	370
				21.17	20.83	55.1	492.80	
	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21.630</b>	<b>19.790</b>	<b>74.910</b>	<b>564.200</b>	
				<b>43.690</b>	<b>22.270</b>	<b>83.770</b>	<b>640.140</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	60	100	0.900	3.300	5.040	53.400	50
				1.500	5.500	8.400	89.000	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	250	2.600	2.800	18.60	109.800	158
	Рыба, припущенная с основным белым соусом	90	100	12.960	5.460	8.190	157.500	341
				14.4	6.07	9.1	175	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>24.490</b>	<b>19.100</b>	<b>97.660</b>	<b>594.400</b>	
				<b>27.16</b>	<b>23.23</b>	<b>105.20</b>	<b>675.10</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Банан (поштучно)	200	200	3.300	0.600	25.200	115.200	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>4.300</b>	<b>0.800</b>	<b>25.400</b>	<b>207.200</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>61.920</b>	<b>46.670</b>	<b>225.250</b>	<b>1,592.200</b>	
				<b>86.650</b>	<b>53.280</b>	<b>241.650</b>	<b>1,748.840</b>	

9 день	Завтрак							9 день
	Бутерброт с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Оладьи с джемом	180	200	20.900	16.300	33.000	362.000	317
				27.870	21.730	44.000	482.670	
	Чай каркаде	200	200	0	0.01	14	56	461*
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>425</b>	<b>445</b>	<b>27.600</b>	<b>25.810</b>	<b>56.900</b>	<b>571.000</b>	
				<b>34.570</b>	<b>31.240</b>	<b>67.900</b>	<b>691.670</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	60	100	0.600	6.120	2.100	66.000	22
				1.000	10.160	3.490	109.560	
	Суп картофельный с бобовыми	250	250	2.300	4.250	15.13	108.000	144
	Котлета мясная	90	100	16.020	15.750	12.870	257.400	381
				17.8	17.5	14.3	286	
	Капуста тушеная	150	180	5.550	5.400	5.850	94.500	423
				6.660	6.480	7.020	113.400	
	Компот из свежих яблок с лимоном	200	200	0.300	0.200	25.100	103.000	509
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>28.250</b>	<b>32.660</b>	<b>81.525</b>	<b>735.600</b>	
				<b>31.540</b>	<b>39.530</b>	<b>85.515</b>	<b>826.660</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Чай с сахаром	200	200	0.100	0.000	15.000	60.000	493
	Печенье	18	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590
	Груша (поштучно)	200	200	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>418</b>	<b>418</b>	<b>3.140</b>	<b>2.510</b>	<b>43.890</b>	<b>218.330</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>70.490</b>	<b>67.960</b>	<b>209.595</b>	<b>1,751.330</b>	
				<b>80.750</b>	<b>80.260</b>	<b>224.585</b>	<b>1,963.060</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>10 день</b>
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				1.100	0.150	3.780	23.900	
	Котлета рыбная	90	100	12.510	1.890	8.640	101.700	345
				13.900	2.100	9.600	113.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>600</b>	<b>21.730</b>	<b>9.350</b>	<b>61.640</b>	<b>376.500</b>	
				<b>24.690</b>	<b>10.820</b>	<b>69.910</b>	<b>426.300</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	100	0.780	6.480	4.080	78.000	76
				1.290	10.760	6.770	129.480	
	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1.820	5.000	10.650	95.000	128
	Гуляш мясной	110	120	18.880	20.170	3.850	272.250	367
				20.600	22.000	4.200	297.000	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.800	17.100	34.500	253.050	237
				9.36	20.52	41.4	303.66	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	200	0.50	0.20	22.20	93.000	510
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>900</b>	<b>33.260</b>	<b>49.890</b>	<b>95.760</b>	<b>898.000</b>	
				<b>37.050</b>	<b>59.420</b>	<b>105.700</b>	<b>1,024.840</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Киви (поштучно)	150	150	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>1.400</b>	<b>0.600</b>	<b>10.000</b>	<b>139.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63.690</b>	<b>65.420</b>	<b>187.280</b>	<b>1,571.900</b>	
				<b>70.440</b>	<b>76.420</b>	<b>205.490</b>	<b>1,748.540</b>	

11 день	Завтрак							11 день
	Огурец свежий	60	100	0.480	0.060	1.500	8.400	106
				0.890	0.100	2.490	13.940	
	Омлет натуральный	150	200	12.880	20.010	3.450	243.800	301
				17.173	26.73	4.59	324.98	
	Чай с молоком	200	200	1.500	1.300	15.900	81.000	495
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>430</b>	<b>520</b>	<b>16.360</b>	<b>21.950</b>	<b>31.130</b>	<b>385.600</b>	
				<b>21.063</b>	<b>28.710</b>	<b>33.260</b>	<b>472.320</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	60	100	0.660	6.060	6.360	82.800	2
				1.100	10.100	10.600	138.000	
	Суп с рыбными консервами	250	250	9.300	11.400	10.050	180.000	122*
	Птица отварная	90	100	14.580	10.800	0.270	186.600	366*
				16.200	12.000	0.300	204.000	
	Картофельное пюре	150	180	3.150	6.600	16.350	138.000	429
				3.780	7.920	19.620	165.600	
	Компот из чернослива	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>31.470</b>	<b>35.800</b>	<b>73.610</b>	<b>775.100</b>	
				<b>34.160</b>	<b>42.360</b>	<b>81.150</b>	<b>875.300</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Вафли	15	15	0.250	0.300	6.960	31.500	588
	<b>Итого полдник:</b>	<b>215</b>	<b>215</b>	<b>1.250</b>	<b>0.500</b>	<b>7.160</b>	<b>123.500</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>60.580</b>	<b>65.230</b>	<b>139.180</b>	<b>1,510.600</b>	
				<b>67.973</b>	<b>78.550</b>	<b>148.850</b>	<b>1,697.520</b>	
<b>12 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>12 день</b>
	Бутерброт с сыром	45	45	6.700	9.500	9.900	153.000	90
	Яйцо вареное (поштучно)	40	40	5.100	4.600	0.300	63.000	300
	Каша "Дружба"	200	200	5.240	11.660	25.060	226.200	260
	Какао с молоком	200	200	3.6	3.3	25	144	496
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>485</b>	<b>485</b>	<b>20.640</b>	<b>29.060</b>	<b>60.260</b>	<b>586.200</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0.600	3.720	2.160	44.400	19
				1.000	6.200	3.600	74.000	
	Рассольник ленинградский	250	250	2.310	6.750	16.60	137.500	134
	Оладьи из печени	90	100	15.570	10.530	10.620	199.800	399
				17.300	11.700	11.800	222.000	
	Макаронные изделия отварные	150	180	5.660	5.560	29.040	145.000	291
				6.79	6.79	34.85	174	
	Кисель	200	200	1.40	0.00	29.00	29.000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>29.020</b>	<b>27.500</b>	<b>107.900</b>	<b>662.400</b>	
				<b>32.280</b>	<b>32.380</b>	<b>116.330</b>	<b>743.200</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Апельсин (поштучно)	150	150	1.350	0.300	12.150	64.500	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>350</b>	<b>3.920</b>	<b>0.800</b>	<b>20.580</b>	<b>260.800</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>65.080</b>	<b>64.340</b>	<b>216.020</b>	<b>1,735.800</b>	
				<b>68.340</b>	<b>69.220</b>	<b>224.450</b>	<b>1,816.600</b>	

13 день	Завтрак							13 день
	Бутерброд с маслом шоколадным	30	30	1.200	12.500	7.400	147.000	94
	Сырники из творога с джемом	180	200	18.000	13.880	23.250	289.500	321
				24.000	18.500	31.000	386.000	
	Чай с лимоном	200	200	0.1	0	15.2	61	494
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>430</b>	<b>19.300</b>	<b>26.380</b>	<b>45.850</b>	<b>497.500</b>	
				<b>25.300</b>	<b>31.000</b>	<b>53.600</b>	<b>594.000</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Молоко 3,2%	200	200	5.80	5.00	9.60	106.000	515
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>7.300</b>	<b>5.580</b>	<b>19.880</b>	<b>158.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидоры свежие	60	100	0.660	0.120	2.280	14.400	106
				1.100	0.150	3.780	23.900	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	250	2.540	6.500	8.100	99.200	142
	Жаркое по-домашнему	240	280	28.360	25.310	18.110	413.450	369
				33.090	29.530	21.130	482.360	
	Компот из кураги	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>800</b>	<b>880</b>	<b>35.340</b>	<b>32.870</b>	<b>69.070</b>	<b>714.750</b>	
				<b>40.510</b>	<b>37.120</b>	<b>73.590</b>	<b>793.160</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Яблоко (поштучно)	100	100	0.400	0.400	9.800	47.000	112
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>1.400</b>	<b>0.600</b>	<b>10.000</b>	<b>139.000</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>63.340</b>	<b>65.430</b>	<b>144.800</b>	<b>1,509.650</b>	
				<b>74.510</b>	<b>74.300</b>	<b>157.070</b>	<b>1,684.560</b>	
<b>14 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>14 день</b>
	Закрытый бутерброд с сыром	60	60	7.400	13.700	14.800	212.000	94
	Суп молочный с крупой	250	250	6.030	6.450	20.650	164.750	164
	Кофейный напиток с молоком	200	200	1.400	1.200	11.400	63.000	501
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>510</b>	<b>14.830</b>	<b>21.350</b>	<b>46.850</b>	<b>439.750</b>	
	<b>Второй завтрак</b>							
	Йогурт 2,5%	200	200	10.00	6.40	17.00	174.000	517
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого второй завтрак:</b>	<b>220</b>	<b>220</b>	<b>11.500</b>	<b>6.980</b>	<b>27.280</b>	<b>226.400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	100	0.960	6.060	5.760	81.600	4
				1.600	10.100	9.600	136.000	4
	Суп фасолевый	250	250	0.900	4.350	2.500	52.750	130*
	Мясо тушеное	110	120	16.720	19.140	2.530	249.700	363
				18.240	20.880	2.760	272.400	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	7.800	17.100	34.500	253.050	237
				9.36	20.52	41.4	303.66	
	Компот из изюма	200	200	0.300	0.000	20.100	81.000	512
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1.980	0.360	10.200	54.300	110
	Батон нарезной	20	20	1.500	0.580	10.280	52.400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>900</b>	<b>30.160</b>	<b>47.590</b>	<b>85.870</b>	<b>824.800</b>	
				<b>33.880</b>	<b>56.790</b>	<b>96.840</b>	<b>952.510</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок фруктовый	200	200	1.00	0.20	0.20	92.000	518
	Печенье	18	18	1.690	2.210	16.740	93.830	590
	<b>Итого полдник:</b>	<b>218</b>	<b>218</b>	<b>2.690</b>	<b>2.410</b>	<b>16.940</b>	<b>185.830</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>59.180</b>	<b>78.330</b>	<b>176.940</b>	<b>1,676.780</b>	
				<b>62.900</b>	<b>87.530</b>	<b>187.910</b>	<b>1,804.490</b>	

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- \*1.Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ,... под общей редакцией проффесора А.Я.Перевалова 2021г
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ под общей редакцией профессора А.Я. Перевалова Пермь 2018





**Утверждаю:**

**Начальник Территориального  
отдела Управления  
Роспотребнадзора по Тульской  
области в Ефремовском,  
Воловском, Каменском и  
Куркинском районах**

\_\_\_\_\_ **Загатин Е.И.**

**Утверждаю:**

**Индивидуальный  
предприниматель**

\_\_\_\_\_ **Ямникова И.Г.**

## **Примерное меню на летний оздоровительный лагерь**