

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МОУ НШ п.Заволжье ЯМР  
 Шишкина Е.А.  
 5 апреля 2024 года

**МЕНЮ**  
**летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием**  
**на базе МОУ НШ п.Заволжье ЯМР**  
**в период с 27 мая по 20 июня 2024 года**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Эн. ценность ккал
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	1. Масло порционное	10	0,1	7,3	0,1	66
33-2010	2.Каша рисовая на молоке	200	5,0	3,0	27,8	158
98-2010	3.Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,78	25,56	158
	4. Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	158
	<b>ИТОГО:</b>		12,3	14,48	92,86	545
<b>Обед</b>						
	1. Огурец свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
8-2010	2.Рассольник «Ленинградский на к/м бульоне со сметаной	250/20	4,5	6,7	13,1	95
51-2010	3.Биточки рыбные	80	10,24	5,44	12,72	143
83-2-10	4. Рагу овощное	150	3,3	7,2	14,7	144
588-1994	5.Компот из кураги с витамином «С»	200	1,0	0	25,1	106
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	<b>ИТОГО:</b>		23,4	20,3	92,98	604
	<b>ИТОГО за 1 день:</b>		<b>35,7</b>	<b>34,78</b>	<b>185,84</b>	<b>1149</b>
<b>2 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
46-2010	1. Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/20	19,5	20,75	23,75	360
100-2010	2.Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158
	<b>ИТОГО:</b>		24,9	25,15	47,35	518
<b>Обед</b>						
	1. Помидор свежий порционный	50	0,2	0	0,3	4
174-1997	2. Суп крестьянский на к/м бульоне со сметаной	250/20	3,3	5,05	15,6	97
59-2010	3.Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28	195
78-2010	4.Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	128
	5.Сок	200	1	0,2	20,2	92
	6.Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	7. Фрукты	180	2,7	0,9	37,8	174

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Эн. ценность ккал
		<b>ИТОГО:</b>	<b>81,76</b>	<b>28,23</b>	<b>121,14</b>	<b>829</b>
	<b>ИТОГО за 2 день:</b>		<b>106,66</b>	<b>43,29</b>	<b>168,99</b>	<b>1347</b>
<b>3 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	1.Сыр порционный	20	3,6	4,4	0	69
40-2010	2.Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152
96-2010	3.Чай с сахаром и лимоном	200/10	0	0	1,33	46
	4.Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>8,2</b>	<b>64,3</b>	<b>430</b>
	<b>Обед</b>					
	1. Огурец порционный	50	0,2	0	0,8	4
7-17-2010	2. Бульон прозрачный из курицы с гренками из пшеничного йодированного хлеба	250/30	12,2	12,4	-	100
56-2010	3. Печень по-строгановски	40/40	10,48	8,48	5,44	141
75-2010	4.Макароньы отварные	150	5,4	4,2	29,55	185
91-2010	5.Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,33	0	32,33	113
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>32,77</b>	<b>26,04</b>	<b>94,48</b>	<b>652</b>
	<b>ИТОГО за 3 день:</b>		<b>46,77</b>	<b>34,24</b>	<b>158,78</b>	<b>1082</b>
<b>4 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	1. Сыр порционный	20	3,6	4,4	0	69
43-2010	2.Омлет натуральный	105	10,0	12,0	2,0	155
96-2010	3.Чай с сахаром и лимоном	200/10	0	0	1,33	46
	4.Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		<b>ИТОГО:</b>	<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>42,73</b>	<b>433</b>
	<b>Обед</b>					
	1.Помидор свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
6-2010	2.Борщ с капустой и картофелем на к/м бульоне со сметаной	250/20	4,7	6,5	9,3	135
64-2010	3. Ёжики мясные	170/20	16,6	16,2	15,4	316
652-1994	4.Отвар из шиповника	200	0,76	0,30	28,89	130
	5. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	6. Фрукты	180	2,7	0,9	37,8	174
		<b>ИТОГО:</b>	<b>29,12</b>	<b>24,86</b>	<b>118,75</b>	<b>871</b>
	<b>ИТОГО за 4 день:</b>		<b>46,9</b>	<b>41,66</b>	<b>161,48</b>	<b>1304</b>
<b>5 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	1. Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66
38-2010	2.Каша молочная	200	4,7	6,9	32,9	220

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Эн. ценность ккал
	«Дружба»					
100-2010	3.Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158
	4.Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		ИТОГО:	14,4	19,0	96	607
	<b>Обед</b>					
	1.Огурец свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
13-2010	2.Суп с макаронными изделиями на к/м бульоне	250	4,88	4,32	31,44	168
59-2010	3.Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28	195
78-2010	4.Картофельное пюре	150	3,3	4,65	11,7	128
	5. Сок	200	1,0	0,2	20,2	92
	6.Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
		ИТОГО:	24,1	20,61	103,98	699
	<b>ИТОГО за 5 день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,61</b>	<b>199,98</b>	<b>1306</b>
<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	1. Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	66
31-2010	2.Каша манная на молоке	200	5,2	3,0	23,2	140
100-2010	3.Какао на молоке	200	5,4	4,4	23,6	158
	4.Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		ИТОГО:	14,9	15,1	86,3	527
	<b>Обед</b>					
	1.Помидор свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
6-2010	2.Борщ с капустой и картофелем на к/м бульоне со сметаной	250/20	4,7	6,5	9,3	135
55-2010	3.Гуляш мясной	50/50	9,2	15,1	2,6	198
74-2010	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	6,0	37,75	225
652-1994	5.Отвар из шиповника	200	0,76	0,30	28,89	130
	6.Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	7. Фрукты	180	2,7	0,9	37,8	174
		ИТОГО:	28,47	29,76	143,7	978
	<b>ИТОГО за 6 день</b>		<b>43,37</b>	<b>44,86</b>	<b>230,0</b>	<b>1505</b>
<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	1. Сыр порционный	20	3,6	4,4	0	69
32-2010	2. Каша молочная пшеничная	200	6,2	3,6	25,8	160
96-2010	3.Чай с сахаром и лимоном	200/10	0	0	1,33	46
	4.Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		ИТОГО:	14	8,4	66,53	438
	<b>Обед</b>					
	1. Огурец свежий	50	0,2	0	0,8	4

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал
	порционный					
12-2010	2. Суп овощной на к/м бульоне со сметаной	250/10	4,37	6,2	11,9	116
47-2010	3. Рыба отварная	90	11,7	0,57	0,45	58
73-2010	4. Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195
91-2010	5. Компот из сухофруктов с витамином «С»	200	0,33	0	32,33	113
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,36</b>	<b>12,08</b>	<b>101,14</b>	<b>598</b>
	<b>ИТОГО за 7 день</b>		<b>38,36</b>	<b>20,48</b>	<b>167,67</b>	<b>1036</b>
<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
33-2010	1. Каша рисовая на молоке	200	5,0	3,0	27,8	158
98-2010	2. Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,78	25,56	158
	3. Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		<b>ИТОГО:</b>	<b>24,9</b>	<b>17,8</b>	<b>89,32</b>	<b>602</b>
	<b>Обед</b>					
	1. Помидор свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
10-2010	2. Суп картофельный с бобовыми на к/м бульоне	250	5,3	5,05	21,87	133
83-2010	3. Капуста тушеная	150	3,3	7,2	14,7	144
59-2010	4. Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28	195
702-1997	5. Компот из изюма с витамином «С»	200	0,44	0	27,78	116
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	7. Фрукты	180	2,7	0,9	37,8	174
		<b>ИТОГО:</b>	<b>42,17</b>	<b>79,01</b>	<b>212,54</b>	<b>1077</b>
	<b>ИТОГО за 8 день:</b>		<b>67,07</b>	<b>96,81</b>	<b>301,86</b>	<b>1679</b>
<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>					
46-2010	1. Запеканка творожная с повидлом	150/20	19,5	20,75	23,75	360
92-2010	2. Кисель	200	0	0	13,78	52
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,5</b>	<b>20,75</b>	<b>37,53</b>	<b>412</b>
	<b>Обед</b>					
	1. Огурец свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
9,8-2010	2. Суп картофельный с рыбой	250	4,6	2,6	14,8	113
59-2010	3. Биточки мясные	80	10,56	10,48	13,28	195
75-2010	4. Макароны отварные	150	5,4	4,2	29,55	185
588-1994	5. Компот из кураги с витамином «С»	200	1,0	0	25,1	106
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
		<b>ИТОГО:</b>	<b>23,82</b>	<b>21,24</b>	<b>95,24</b>	<b>674</b>
	<b>ИТОГО за 9 день:</b>		<b>43,32</b>	<b>41,99</b>	<b>132,77</b>	<b>1086</b>

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Эн. ценность ккал
<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
	1. Сыр порционный	20	3,6	4,4	0	69
43-2010	2. Омлет натуральный	105	10,0	12,0	2,0	155
96-2010	3. Чай с сахаром и молоком	200	2,11	2,56	21	122
	4. Хлеб пшеничный йодированный	80	4,2	0,4	39,4	163
		<b>ИТОГО:</b>	<b>19,91</b>	<b>19,36</b>	<b>62,4</b>	<b>509</b>
<b>Обед</b>						
	1. Помидор свежий порционный	50	0,2	0	0,8	4
7-2010	2. Щи из свежей капусты с картофелем на к/м бульоне со сметаной	250/20	3,85	5,75	10,1	97
73-2010	3. Рис отварной	150	3,6	4,35	29,1	195
59-2010	4. Котлета мясная	80	10,56	10,48	13,28	195
94-2010	5. Компот из свежих яблок	200	0,11	0,22	26,44	108
	6. Хлеб ржаной	80	4,16	0,96	26,56	112
	7. Фрукты	180	2,7	0,9	37,8	174
		<b>ИТОГО:</b>	<b>27,62</b>	<b>25,63</b>	<b>122,5</b>	<b>831</b>
<b>ИТОГО за 10 день:</b>			<b>47,53</b>	<b>44,99</b>	<b>184,9</b>	<b>1340</b>