

Утверждаю:
ИП Кононенко Ю.А. / Ю.А. Кононенко/
" " 09.07.2022 год.

Согласовываю:
Начальник оздоровительного лагеря
МОБУ СОШ № 3 "ОЖУ" 06.07.2022 год.

Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2022 г.
Для детей 6,5-11 лет.

1-ый день

Завтрак

Каша молочная манная с маслом сливоч.	200/5	Б	Ж	У	К	№257 сб.реп. 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб. реп.1994
Сыр порциями.	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№151 сб. реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012

Обед

Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60	Б	Ж	У	К	№55 сб. реп. 1985
Суп картофельный с рисом с мясом	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	№80 сб. реп. 2004
Азу "По-Татарски"	190	10,09	11,32	28,48	372,00	№402 сб. реп.1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	№508 сб. реп. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
ИТОГО 1-ый день		25,79	26,69	96,85	794,92	
		42,93	43,01	167,29	1273,02	

2-ой день

Завтрак

Макаронные отварные со слив мас с сыром	150/5/5	Б	Ж	У	К	№274 сб.реп. 1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб.реп.2004
Какао на молоке.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	№397 сб. реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
		15,89	22,57	77,76	532,44	
		Б	Ж	У	К	

Обед

Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	Б	Ж	У	К	№58 сб. реп. 1985
Борщ со свежей капустой с мясом, со смет	15/250/5	7,67	10,56	21,97	173,72	№128/110/332,2 сб.реп.2004
Плов с мясом	190	10,93	12,60	32,72	285,95	№104 сб. реп. 2004
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
ИТОГО 2-ой день		26,00	26,00	105,87	760,26	
		41,89	48,57	183,63	1292,70	

3-ий день							№257сб.реп. 1994
Завтрак							№628сб.реп.1994
Каша молочная пшенная с маслом сливоч.	200/5			Б	Ж	У	К
Чай с сахаром	200			0,20	0,10	15,00	61,40
Сыр порциями.	10			3,48	4,46	0,00	36,40
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			3,22	0,40	19,52	96,80
				17,14	17,32	70,44	488,10
Обед							№10 сб.реп. 2010
Салат из зеленого горошка	60			0,22	1,04	3,76	24,45
Суп картофельный с макар. изделиями с курицей	15/250			11,40	7,71	15,65	177,65
Котлета рыбная любительская	80			8,20	7,95	9,22	187,26
Картофельное пюре	150			4,30	6,05	42,30	168,20
Соус красный основной	50			2,50	2,10	2,03	38,83
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20			5,40	0,40	19,52	96,80
Компот из сухофруктов витаминизированный	200			1,60	0,40	30,60	125,20
Фрукт (Яблоко)	100			0,52	0,52	12,74	61,10
				34,14	26,17	135,82	879,49
ИТОГО 3-ий день				51,28	43,49	206,26	1367,59

4-ий день							№257сб.реп. 1994
Завтрак							№629сб. реп. 1994
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5			Б	Ж	У	К
Чай с лимоном и сахаром	200/7			0,00	0,40	18,80	62,40
Масло сливочное	10			0,10	8,25	0,13	74,80
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			3,22	0,40	19,52	96,80
				15,58	16,80	68,26	498,16
Обед							№55 сб. реп. 1985
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60			0,78	5,82	3,72	69,12
Свекольник с мясом и сметаной	15/250/5			6,02	10	12,35	175,72
Тефтели мясные в соусе.	80/50			9,48	9,8	9,94	163,10
Гороховое пюре со сливочн. маслом	150/5			3,35	6,4	26,27	148,50
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	20/20			5,40	0,40	19,52	96,80
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			1,36	0	29,02	116,19
				26,39	32,42	100,82	769,43
ИТОГО за 4-ий день				41,97	49,22	169,08	1267,59
5-ый день							№131/110,2сб.реп.2004
Завтрак							№79сб. реп. 2004
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200			Б	Ж	У	К
				9,20	11,20	39,60	282,00

Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151сб реп 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			16,10	16,16	74,12	476,60	
			Б	Ж	У	К	
Обед							
Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0,50	3,10	21,46	39,03	№60 сб.реп.1994
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	15/250/5		9,06	7,89	8,35	171,74	№88/273./332,2сбреп2004
Жаркое по - домашнему с мясом	190		10,09	14,32	28,43	372,00	№96 сбреп2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.реп.2004
			26,65	26,11	108,36	804,77	
ИТОГО 5-ый день			42,75	42,27	182,48	1281,37	

6-ый день							
Завтрак							
Омлет натуральный со сливочным маслом с зеленым горошком	150		14,3	11,25	43,13	349,01	№255сбреп2004
Чай с сахаром и лимоном	200/7		0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб реп 1994
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14сбреп2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			17,62	20,30	81,58	583,01	
			Б	Ж	У	К	
Обед							
Салат из сырых овощей с растительным маслом	60		0,96	4,56	3,18	56,58	№71/24сбреп 2004/94
Суп картофельный с горбушей.	20/250		7,92	8,75	14,53	131,80	№43сб реп 2004
Биточки мясные	80		8,40	9,45	4,00	136,90	№416 сб реп 1994
Макароны отварные со слив мас	150/5		6,05	5,05	40,83	217,80	№19 сб.реп 2004
Соус красный основной	50		2,50	2,10	2,03	38,83	528 сб реп 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1,36	0	29,02	116,19	627/94
			32,59	30,31	113,11	794,90	
ИТОГО 6-ый день			50,21	50,61	194,69	1377,91	

7-ый день							
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	200		9,20	11,20	39,60	282,00	№ 162 сб реп 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151сб реп 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
			16,10	16,16	74,12	476,60	

		Б	Ж	У	К	
Обед						
Салат из зеленого горошка	60	0,22	1,04	3,76	24,45	№10 сб рец 2010
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной.	15/250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332, 2 сб рец 2004
Котлета мясная	80	8,40	9,45	4,00	136,90	№416 сб рец 1994
Гречка духовая со сливочн маслом	150/5	5,00	1,30	14,80	145,20	№690 сб, рец, 1981
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	№528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, пшенично-ржаной	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Сок фруктовый	200	0,00	0,20	32,20	92,00	
		29,19	25,04	98,28	707,90	
ИТОГО 7-ый день		45,29	41,20	172,40	1184,50	

		Б	Ж	У	К	
8-ый день						
Завтрак						
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/20	12,23	10,05	48,86	343,30	№265 сб рец 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб, рец 1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		15,75	18,80	83,51	576,30	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	60	0,96	4,56	3,016	56,48	№81 сб рец 1985
Суп гороховый с колбасой.	20/250	8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб рец 2004
Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	9,40	7,70	8,50	147,70	№309 сб рец 1994
Пюре картофельное	150	4,3	6,05	42,3	168,2	№472 сб, рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
		29,62	25,51	115,356	763,85	
ИТОГО 8-ый день		45,37	44,31	198,87	1340,15	

		Б	Ж	У	К	
9-ый день						
Завтрак						
Макароны отварные со слив мас с сыром	150/5/5	8,37	10,30	40,83	242,18	№274 сб рец 1994
Какао на молоке.	200	4,20	3,62	17,28	118,66	№397 сб рец 2004
Сыр порциями.	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		19,27	18,78	77,63	494,04	
Обед						
Винегрет овощной с растительным маслом.	60	0,50	3,10	21,46	39,03	№60 сб рец 1994
Рассольник "Петербургский" с мясом и сметаной.	15/250/5	9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб рец 1994
Шницель мясной	80	8,40	9,45	4,00	136,90	№416 сб рец 1994

Гречка духовая со сливочн маслом	150/5	5,00	1,30	14,80	145,20	№464 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб. рец.2004
Соус красный основной	50	2,5	2,1	2,03	38,83	№528 сб рец 1994
ИТОГО 9-ый день		32,76	25,79	107,63	758,89	
		52,03	44,57	185,26	1252,93	

10-ый день						
Завтрак						
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	10,24	12,36	35,92	293,50	№257сб. рец. 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб. рец.1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№15 сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		13,76	21,11	70,57	526,50	
		Б	Ж	У	К	
Обед						
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60	0,78	5,82	3,72	69,12	№55 сб рец 1985
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	15/250/5	9,06	7,89	8,35	171,74	№88/273/332сб. рец.2004
Плов с мясом	190	10,93	12,60	32,72	285,95	№403 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
		27,53	26,71	93,33	739,80	
ИТОГО 10-ый день		41,29	47,82	163,90	1266,30	

11-ый день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	№257сб. рец. 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб рец 1994
Сыр порциями.	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		16,94	16,62	74,24	479,10	
		Б	Ж	У	К	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	60	0,96	4,56	3,016	56,48	№81 сб рец 1985
Суп картофельный с макар изделиями с курицей	15/250	11,40	7,71	15,65	177,65	№139 сб рец 1994
Азу "По-Татарски"	190	10,09	11,32	28,48	372,00	№402сб. рец.1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Сок фруктовый	200	0,00	0,20	32,20	92,00	
		27,85	24,19	98,87	794,93	
ИТОГО 11-ый день		44,79	40,81	173,11	1274,03	

12-ый день

Завтрак							№257 сб.реп.1994
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5			Б	Ж	У	К
Чай с сахаром	200			12,26	7,75	29,81	264,16
Масло сливочное	10			0,20	0,10	15,00	61,40
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			0,10	8,25	0,13	74,80
				3,22	0,40	19,52	96,80
				15,78	16,50	64,46	497,16
Обед							№29 сб.реп.1994
Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60			Б	Ж	У	К
Суп картофельный с горбушей.	20/250			0,96	4,56	3,18	56,58
Котлета мясная	80			7,92	8,75	14,53	131,80
Макаронь отварные со сливочным маслом	150/5			8,40	9,45	4,00	136,90
Соус красный основной	50			6,05	5,05	40,83	217,80
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20			2,50	2,10	2,03	38,83
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200			5,40	0,40	19,52	96,80
				1,36	0	29,02	116,19
				32,59	30,31	113,11	794,90
ИТОГО 12-ый день				48,37	46,81	177,57	1292,06

13-ый день

Завтрак							№265 сб.реп.1994
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/20			Б	Ж	У	К
Сыр порциями.	10			12,23	10,05	48,86	343,30
Чай с сахаром и лимоном	200/7			3,48	4,46	0,00	36,40
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			0,00	0,40	18,80	62,40
				3,22	0,40	19,52	96,80
				18,93	15,31	87,18	538,90
Обед							№58 сб.реп.1985
Салат из свежих помидор с растительным маслом	60			Б	Ж	У	К
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной.	15/250/5			0,64	2,44	2,64	87,60
Тефтели мясные в соусе.	80/50			7,67	10,55	21,97	173,72
Гороховое пюре со сливочн маслом	150/5			9,48	9,8	9,94	163,10
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20			3,35	6,4	26,27	148,50
Компот из сухофруктов витаминизированный	200			5,40	0,40	19,52	96,80
				1,60	0,40	30,60	125,20
				28,14	29,99	110,94	794,92
ИТОГО 13-ый день				47,07	45,30	198,12	1333,82

14-ый день

Завтрак							№257 сб.реп.1994
Каша молочная манная с маслом сливоч.	200/5			Б	Ж	У	К
Чай с сахаром	200			10,24	11,36	35,92	283,50
				0,20	0,10	15,00	61,40

Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
			13,76	20,11	70,57	516,50	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60		0,78	5,82	3,72	69,12	№55 сб.реп. 1985
Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом	15/250		7,92	8,75	14,53	131,80	№43 сб.реп. 2004
Шницель мясной	80		8,40	9,45	4,00	136,90	№416 сб.реп. 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5		3,65	5,37	26,69	209,70	№315 сб.реп. 2004
Соус красный основной	50		2,5	2,1	2,03	38,83	№528 сб.реп. 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1,36	0	29,02	116,19	627/94
ИТОГО 14-ый день			30,01	31,89	99,51	799,34	
			43,77	52,00	170,08	1315,84	

15-ый день

Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	200		9,20	11,20	39,60	282,00	№162 сб.реп. 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628 сб.реп. 1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№151 сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
			16,10	16,16	74,12	476,60	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из зеленого горошка	60		0,22	1,04	3,76	24,45	№10 сб.реп. 2010
Свекольник с мясом и сметаной	15/250/5		6,02	10	12,35	175,72	№131/110 сб.реп. 2004
Котлета рыбная любительская	80		8,20	7,95	9,22	187,26	№325 сб.реп. 1994
Макаронные отварные со сливочным маслом	150/5		6,05	5,05	40,83	217,80	№19 сб.реп. 2004
Соус красный основной	50		2,50	2,10	2,03	38,83	№528 сб.реп. 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508 сб.реп. 2004
Фрукт (Яблоко)	100		0,52	0,52	12,74	61,10	
			30,51	27,46	131,05	927,16	
ИТОГО 15-ый день			46,61	43,62	205,17	1403,76	
			Б	Ж	У	К	
ВСЕГО ЗА ПЯТНАДЦАТЬ ДНЕЙ			685,61	683,61	2747,88	19523,57	
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ			45,71	45,57	183,19	1301,57	

ИП Кононенко Ю.А. *Ю.А. Кононенко*

Технолог: *О.Н. Фенькив* О.Н. Фенькив.

Бухгалтер *Г.Н. Бондарева* Г.Н. Бондарева

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Попова Наталья Ивановна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023