

Утверждаю:
 Начальник оздоровительного лагеря
 МОБУ СОШ № 3 *Масарова кн*
 "02" *август* 2023 год.

Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2025 г.
 Для детей старше 10 лет

1-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Фрукты консервированные	100		0.50	3.10	2.46	39.03	
Каша молочная пшенная с маслом сливоч.	300		10.24	12.36	35.92	293.50	№257сб.репс 1994
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб.репс1994
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб репс 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60		3.22	0.40	19.52	96.80	ГОСТ 31805-2018
			17.64	20.42	72.90	527.13	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 сб репс 1985
Суп картофельный с крупой (гречка) и курицей	15/250		7.92	8.75	14.53	131.80	№80сб репс 2004
Биточки мясные	100		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб репс 1994
Макароны отварные со слив мас	180		6.05	5.05	40.83	217.80	№19 сб.репс 2004
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб репс 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб.репс 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	ГОСТ 31805-2018
			32.65	31.97	115.23	816.45	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
			0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 1-ый день			50.81	52.91	200.87	1404.68	

2-ой день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Зеленый горошек консервированный	100		0.22	1.04	3.76	24.45	№10 сб репс 2010

94.73	829.06
у	к
32.20	92.00
12.74	61.10
12.74	61.10
185.10	1384.20

у	к
35.92	293.50
12.74	61.10
15.00	61.40
0.13	74.80
19.52	96.80

у	к
3.72	69.12
12.35	175.72
8.50	147.70
26.69	209.70
19.52	96.80
29.02	116.19

99.80	815.23
у	к
12.74	61.10
22.1	96.80
18.80	62.40
53.64	220.30
172.96	1132.33

у	к
37.80	292.00
15.00	61.40

№257сб.рец. 1994
№628сб. рец1994
№628сб. рец1994
№14сб.рец2004
гост 31805-2018

№55 сб. рец 1985
№131, 2сб.рец2004
№309 сб. рец 1994
№315 сб. рец 2004
гост 31805-2018
627/94

ТУ9130-001-46342102-05
№629сб. рец 1994

№116сб.рец2004
№628сб. рец1994

Омлет натуральный со сливочным маслом	200		14.3	11.25	43.13	349.01	№255сб.рец2004
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629сб. рец 1994
Масло сливочное	15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14сб.рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			17.84	21.34	85.34	607.46	
Обед			Б	Ж	у	к	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100		0.64	2.44	2.64	87.60	№58 сб. рец 1985
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной	15/250/10		7.67	10.56	21.97	173.72	№128/332, 2сб.рец2004
Плов с мясом	250		10.93	12.60	32.72	285.95	№104сб. рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			26.00	26.00	105.87	760.26	
Полдник			Б	Ж	у	к	
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10	
Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	ГОСТ24901-2014
			2.88	4.34	71.12	237.30	
ИТОГО 2-ой день			46.72	51.68	262.33	1605.02	

3-ый день

Завтрак			Б	Ж	у	к	
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром	250		8.37	11.3	40.83	242.18	№274 сб. рец. 1994
Какао на молоке	200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397сб. рец 2004
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб. рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60		5.4	0.4	19.52	96.80	гост 31805-2018
			21.45	19.78	77.63	494.04	

Обед

Салат из сырых овощей с растительным маслом	100		0.96	4.56	3.18	56.58	№71/24сб.рец 2004/94
Суп картофельный с горохом и курицей	15/250		8.20	6.80	13.00	178.48	№66/15 сб. рец 2004
Жаркое по - домашнему с мясом	250		10.09	14.32	28.43	372.00	№96 сб.рец2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб. рец.2004

Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.		100		0.96	4.56	3.016	56.48	№81 сб.реп. 1985
Суп картофельный с горохом и курицей		15/250		8.20	6.80	13.00	178.48	№66/15 сб.реп. 2004
Котлета мясная		100		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб.реп. 1994
Рис отварной со сливочным маслом		180		3.65	5.37	26.69	209.70	№315 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		30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный		200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб.реп.2004
				30.71	29.08	98.86	842.39	
Полдник				Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый		200		0.00	0.20	32.20	92.00	гост 31805-2018
Фрукт (Яблоко)		150		0.52	0.52	12.74	61.10	№628сб.реп.1994
				0.52	0.72	44.94	153.1	
ИТОГО 8-ый день				46.81	46.60	212.06	1493.65	

9-ый день

Завтрак				Б	Ж	У	К	
Макаронные отварные со слив.мас с сыром		250		8.37	10.30	40.83	242.18	№274 сб.реп. 1994
Какао на молоке		200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397сб.реп. 2004
Сыр порциями.		15		3.48	4.46	0.00	36.40	№15 1сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		60		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
				19.27	18.78	77.63	494.04	
Обед				Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.		100		0.50	3.10	21.46	39.03	№60 сб.реп. 1994
Суп картофельный с крупой (гречка) и курицей		15/250		7.92	8.75	14.53	131.80	№80сб.реп. 2004
Голубцы ленивые		250		12.60	9.85	19.30	283.30	№298 сб.реп. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный		30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный		200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
				27.78	22.10	103.83	667.12	
Полдник				Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый		200		0.00	0.20	32.20	92.00	ТУ9130-001-46342102-05
Печенье		100		2.36	3.62	26.18	84.20	№628сб.реп.1994

Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом		100		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 сб. рец. 1985
Свекольник с мясом и сметаной		15/250/10		6.02	10	12.35	175.72	№131,2 сб. рец. 2004
Биточки мясные		100		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб. рец. 1994
Макароны отварные со слив мас		180		6.05	5.05	40.83	217.80	№19 сб. рец. 2004
Соус красный основной		50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб. рец. 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный		200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508 сб. рец. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшенич.		30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
				30.75	33.22	113.05	860.37	
Полдник				Б	Ж	У	К	
Сок		200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт ()		140		0.52	0.52	12.74	61.10	
				0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 11-ый день				48.91	54.16	198.69	1448.60	
12-ой день								
Завтрак				Б	Ж	У	К	
Зеленый горошек консервированный		100		0.22	1.04	3.76	24.45	№10 сб. рец. 2010
Омлет натуральный со сливочным маслом		200		14.3	11.25	43.13	349.01	№255 сб. рец. 2004
Чай с лимоном и сахаром		200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629 сб. рец. 1994
Масло сливочное		15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14 сб. рец. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		60		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
				17.84	21.34	85.34	607.46	
Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом		100		0.64	2.44	2.64	87.60	№58 сб. рец. 1985
Борщ со свежей капустой, с мясом и сметаной		15/250/10		7.67	10.56	21.97	173.72	№128/332,2 сб. рец. 2004
Плов с мясом		250		10.93	12.60	32.72	285.95	№104 сб. рец. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшенич.		30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный		200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
				26.00	26.00	105.87	760.26	
Полдник				Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)		150		0.52	0.52	12.74	61.10	

Сок фруктовый		200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Печенье		100		2.36	3.62	26.18	84.20	ГОСТ24901-2014
				2.88	4.34	71.12	237.30	
ИТОГО 12-ой день				46.72	51.68	262.33	1605.02	
13-ый день								
Завтрак				Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со сливочным маслом и сыром		250		8.37	11.3	40.83	242.18	№274 сб.рец. 1994
Какао на молоке		200		4.2	3.62	17.28	118.66	№397сб рец 2004
Сыр порциями.		15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		60		5.4	0.4	19.52	96.80	гост 31805-2018
				21.45	19.78	77.63	494.04	
Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из сырых овощей с растительным маслом		100		0.96	4.56	3.18	56.58	№71/24сбрец 2004/94
Суп картофельный с крупой (рис) и курицей		15/250		8.20	6.80	13.00	178.48	№66/15 сб рец 2004
Гречка по- купечески с мясом		250		13.40	10.75	18.80	282.10	№416 сб рец 1994
Соус красный основной		50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный		30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный		200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб.рец.2004
				32.06	25.01	87.13	777.99	
Полдник				Б	Ж	У	К	
Сок		200		0.00	0.20	32.20	92.00	
Фрукт ()		140		0.52	0.52	12.74	61.10	
				0.52	0.52	12.74	61.10	
ИТОГО 13-ый день				54.03	45.31	177.50	1333.13	
14-ий день								
Завтрак				Б	Ж	У	К	
Каша молочная манная с маслом сливочным		300		12.26	7.75	29.81	264.16	№257сбрец 1994
Чай с лимоном и сахаром		200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629сб рец 1994
Масло сливочное		15		0.10	8.25	0.13	74.80	№14сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		60		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Обед				Б	Ж	У	К	

Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100		0.78	5.82	3.72	69.12	№55 сб рец 1985
Рассольник "Петербургский"	15/250/10		9.36	9.04	15.22	176.93	№129 сб рец 1994
Котлета рыбная Любительская	100		8.2	3.95	9.22	187.26	№325 сб рец 1994
Картофельное пюре	180		4.3	6.05	42.3	168.2	
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец 1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200		1.36	0	29.02	116.19	627/94
			31.90	27.36	121.03	666.07	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)	150		0.52	0.52	12.74	61.10	
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20	ТУ9130-001-46342102-05
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0.00	0.40	18.80	62.40	№629сб рец 1994
			2.88	4.54	57.72	207.70	
ИТОГО за 14-ий ДЕНЬ			38.00	32.30	198.27	970.57	

15-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша "Янтарная"(из пшена) с яблоками и сливоч. масл.	225/25/5		8.2	11.8	37.80	292.00	№116сбрец2004
Чай с сахаром	200		0.20	0.10	15.00	61.40	№628сб.рец1994
Сыр порциями.	15		3.48	4.46	0.00	36.40	№151сб рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	60		3.22	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
			15.10	16.76	72.32	486.60	
Обед			Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.	100		0.50	3.10	21.46	39.03	№60 сб,рец.1994
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	15/250/10		9.06	7.89	8.35	171.74	№88//332,2сбрец2004
Котлета мясная	100		8.40	9.45	4.00	136.90	№416 сб рец 1994
Рис отварной со сливочным маслом	180		3.65	5.37	26.69	209.70	№315 сб рец 2004
Соус красный основной	50		2.50	2.10	2.03	38.83	528 сб рец 1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	30/30		5.40	0.40	19.52	96.80	гост 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1.60	0.40	30.60	125.20	№508сб рец 2004
			31.11	28.71	112.65	818.20	
Полдник			Б	Ж	У	К	

ГОСТ 31805-2018

Сок фруктовый	200		0.00	0.20	32.20	92.00
Печенье	100		2.36	3.62	26.18	84.20
Фрукт ()	140		0.52	0.52	12.74	61.10
			0.52	0.52	12.74	61.10
ИТОГО 15-ый день			46.73	45.99	197.71	1365.90