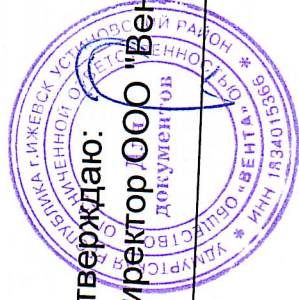




Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 60
М.Н.Кунаева/



Утверждаю:
Директор ООО "Вента"
А.Г.Фефилов

Примерное дневное меню на оздоровительный лагерь

2024

МЕНЮ

День: первый

Неделя: первая

ООО "Вента"

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки | | Жиры, всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | |
|-----|---|-------------|--------------|--------------|----------------|------------------|---------------|---------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|------|--|--|
| | | | всего | | | | | Са | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 576 | Каша Геркулес с молоком, вязкая | 200 | 6,50 | 6,97 | 33,19 | 218,21 | 74,13 | 61,843 | 179,54 | 1,65 | 31,443 | 0,209 | 0,1 | 0,513 | | | |
| 62 | Омлет натуральный | 75 | 7,78 | 10,87 | 1,45 | 134,52 | 57 | 9,7219 | 128,02 | 1,43 | 172,53 | 0,047 | 0,28 | 0,272 | | | |
| 364 | Пирожок печеный с курагой и повидлом | 80 | 5,12 | 2,11 | 39,11 | 201,67 | 0,77 | 0,17 | 2,68 | 0,03 | 2,4 | 0 | 0,01 | 0 | | | |
| 163 | Чай с молоком | 200 | 1,65 | 1,30 | 17,52 | 84,84 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 10 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 590 | 21,06 | 21,25 | 91,27 | 639,24 | 192,35 | 78,74 | 355,23 | 3,22 | 216,37 | 0,28 | 0,48 | 1,43 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 156 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,34 | 4,07 | 9,96 | 77,64 | 28,058 | 8,8017 | 15,603 | 0,38 | 0 | 0,017 | 0,02 | 36,41 | | | |
| 34 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,77 | 4,30 | 14,80 | 99,94 | 33,56 | 23,28 | 49,49 | 1,09 | 29,5 | 0,05 | 0,05 | 19,39 | | | |
| 491 | Тефтели (с рисом) | 140 | 15,91 | 16,30 | 15,96 | 247,14 | 13,66 | 20,98 | 27,46 | 0,94 | 0 | 0,06 | 0,09 | 0,54 | | | |
| 105 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,96 | 6,02 | 46,29 | 266,51 | 0,76 | 0 | 1,2 | 0,01 | 37,17 | 0 | 0,01 | 0 | | | |
| 11 | Напиток лимонный | 200 | 0,13 | 0,01 | 24,67 | 96,34 | 6,47 | 1,73 | 3,16 | 0,16 | 0 | 0,01 | 0 | 5,75 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 3,93 | 0,48 | 24,42 | 119,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 | | | |
| | Итого за 'Обед' | 955 | 31,26 | 31,37 | 142,45 | 939,98 | 88,67 | 62,97 | 124,40 | 3,26 | 66,67 | 0,17 | 0,18 | 62,09 | | | |
| | Итого за день | | 52,31 | 52,62 | 233,72 | 1579,22 | 281,02 | 141,71 | 479,64 | 6,48 | 283,04 | 0,44 | 0,66 | 63,53 | | | |

МЕНЮ

День: второй

Неделя: первая

ООО "Вента"

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки всего | Жиры, всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | |
|-----|--|--------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 574 | Каша рисовая с молоком, вязкая | 200 | 4,20 | 4,71 | 37,24 | 208,02 | 54,987 | 27,476 | 102,1 | 0,52 | 31,44 | 0,053 | 0,08 | 0,507 | | | |
| 109 | Флан творожный | 70 | 11,31 | 11,91 | 13,14 | 137,58 | 93,05 | 16,35 | 122,17 | 0,57 | 29,23 | 0,03 | 0,17 | 1,42 | | | |
| 30 | Плюшка Новомосковская | 70 | 6,30 | 5,94 | 44,71 | 256,20 | 20,42 | 10,28 | 59,14 | 0,76 | 4,93 | 0,1 | 0,04 | 0,07 | | | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 565 | 22,01 | 22,61 | 110,21 | 660,33 | 168,91 | 54,11 | 283,41 | 1,90 | 65,60 | 0,18 | 0,29 | 2,00 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 170 | Маринад овощной с томатом | 100 | 1,50 | 9,07 | 11,06 | 127,77 | 23,691 | 31,191 | 51,355 | 0,84 | 0 | 0,036 | 0,04 | 3,1 | | | |
| 39 | Суп крестьянский с крупой с грудкой куриной | 250/12,5 | 8,29 | 5,94 | 16,32 | 135,23 | 26,5 | 19,75 | 67,5 | 0,74 | 0 | 0,06 | 0,04 | 20 | | | |
| 157 | Битки нежные | 115 | 11,83 | 10,40 | 14,52 | 198,26 | 10,26 | 17,95 | 17,88 | 0,91 | 0 | 0,05 | 0,06 | 0,38 | | | |
| 87 | Пюре картофельное | 180 | 3,89 | 6,49 | 28,59 | 186,64 | 48,543 | 39,175 | 114,76 | 1,42 | 42,57 | 0,196 | 0,16 | 31,13 | | | |
| 10 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,13 | 0,03 | 25,47 | 97,56 | 5,72 | 1,91 | 3,38 | 0,12 | 0 | 0,01 | 0 | 8,82 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 55 | 3,93 | 0,48 | 24,42 | 119,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 | | | |
| | Итого за 'Обед' | 982,5 | 30,79 | 32,60 | 126,73 | 897,89 | 120,87 | 118,16 | 282,36 | 4,71 | 42,57 | 0,38 | 0,30 | 63,43 | | | |
| | Итого за день | | 52,81 | 55,21 | 236,94 | 1558,21 | 289,78 | 172,26 | 565,77 | 6,61 | 108,17 | 0,57 | 0,59 | 65,43 | | | |

МЕНЮ

День: третий

Неделя: первая

ООО "Вента"

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки всего | Жиры, всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с молоком, вязкая | 200 | 6,79 | 5,90 | 38,16 | 231,69 | 64,736 | 46,391 | 151,01 | 1,41 | 31,436 | 0,218 | 0,08 | 0,509 | | | | |
| 575 | | 140 | 0,53 | 0,49 | 14,78 | 62,24 | 19,71 | 10,96 | 13,4 | 2,68 | 0 | 0,03 | 0,02 | 5,6 | | | | |
| 260 | Яблоко свежее | 80 | 12,12 | 15,07 | 25,14 | 242,66 | 150,56 | 10,4 | 132,59 | 0,68 | 105,85 | 0,02 | 0,15 | 0,11 | | | | |
| 267 | Шаньга с сыром | 200 | 2,41 | 1,41 | 27,48 | 126,98 | 63,64 | 14,36 | 45 | 0,25 | 10 | 0,03 | 0,08 | 0,65 | | | | |
| 6 | Кофейный напиток на молоке | 640 | 21,85 | 22,87 | 105,56 | 663,56 | 298,65 | 82,11 | 342,00 | 5,02 | 147,29 | 0,30 | 0,33 | 6,87 | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,47 | 4,47 | 10,95 | 85,41 | 30,87 | 9,68 | 17,17 | 0,42 | 0 | 0,02 | 0,02 | 40,05 | | | | |
| 41 | Рассольник ленинградский | 250 | 3,11 | 4,52 | 18,90 | 124,44 | 17,7 | 25,85 | 72,6 | 0,98 | 29,5 | 0,11 | 0,07 | 16,75 | | | | |
| 10 | Котлета, рубленая куриная | 90 | 12,06 | 7,52 | 13,38 | 167,83 | 26,991 | 27,657 | 36,513 | 1,79 | 0 | 0,072 | 0,05 | 0 | | | | |
| 75 | Соус сметанный с томатом | 50 | 1,13 | 4,12 | 5,27 | 62,87 | 1 | 2,3 | 3,5 | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 1,3 | | | | |
| 112 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,51 | 6,39 | 29,67 | 190,65 | 9,423 | 87,003 | 130,77 | 2,93 | 35,397 | 0,189 | 0,09 | 0 | | | | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 249 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,99 | 2,68 | 27,82 | 150,54 | 8,67 | 5,65 | 32,46 | 0,46 | 5,92 | 0,05 | 0,02 | 0 | | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 25 | 1,53 | 0,24 | 7,94 | 40,75 | 7,7 | 10,22 | 34,37 | 0,85 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 | | | | |
| | Итого за 'Обед' | 1000 | 28,99 | 29,99 | 129,05 | 881,00 | 102,80 | 168,36 | 327,38 | 7,58 | 70,82 | 0,47 | 0,27 | 58,10 | | | | |
| | Итого за день | | 50,85 | 52,86 | 234,62 | 1544,56 | 401,45 | 250,47 | 669,38 | 12,60 | 218,10 | 0,77 | 0,61 | 64,97 | | | | |

МЕНЮ

День: четвертый

Неделя: первая

ООО "Вента"

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки всего | Жиры, всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | | |
|-----|---|-------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 121 | Каша манная молочная | 200/10 | 9,88 | 11,69 | 53,61 | 354,26 | 130,76 | 21,64 | 127,56 | 0,65 | 96,81 | 0,1 | 0,18 | 1,26 | | | | |
| 62 | Омлет натуральный | 60 | 6,23 | 8,69 | 1,16 | 107,61 | 45,6 | 7,7775 | 102,41 | 1,15 | 138,02 | 0,038 | 0,23 | 0,218 | | | | |
| | Омлет пшеничный | 60 | 4,29 | 0,53 | 26,64 | 130,72 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 550 | 20,60 | 20,96 | 96,53 | 651,11 | 176,81 | 29,42 | 229,97 | 1,85 | 234,83 | 0,14 | 0,41 | 1,48 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 598 | Салат из овощей с морской капустой | 80 | 2,98 | 7,21 | 7,56 | 106,23 | 8,376 | 10,584 | 27,12 | 0,44 | 0 | 0,04 | 0,02 | 3,784 | | | | |
| 42 | Суп картофельный с бобовыми с грудкой куриной | 250/10 | 7,84 | 5,30 | 23,12 | 165,99 | 34,4 | 38,1 | 107,05 | 1,97 | 29,5 | 0,23 | 0,08 | 11,5 | | | | |
| 175 | Гуляш из куриного филе | 100 | 10,74 | 9,37 | 4,30 | 128,65 | 11,02 | 24,92 | 13,36 | 1,32 | 0 | 0,05 | 0,05 | 0,92 | | | | |
| 100 | Рис припущенный | 180 | 4,45 | 5,83 | 48,31 | 264,16 | 5,796 | 31,5 | 95,697 | 0,64 | 37,17 | 0,054 | 0,04 | 0 | | | | |
| 32 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,62 | 0,00 | 19,96 | 78,33 | 22,46 | 15,61 | 0 | 2,06 | 0 | 0 | 0 | 1,9 | | | | |
| 249 | Сдоба обыкновенная | 40 | 3,19 | 2,14 | 22,26 | 120,44 | 6,94 | 4,52 | 25,97 | 0,37 | 4,74 | 0,04 | 0,02 | 0 | | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 | | | | |
| | Итого за 'Обед' | 920 | 31,04 | 30,04 | 131,86 | 896,40 | 95,15 | 133,41 | 296,69 | 7,48 | 71,41 | 0,44 | 0,22 | 18,10 | | | | |
| | Итого за день | | 51,64 | 51,00 | 228,39 | 1547,51 | 271,96 | 162,83 | 526,66 | 9,33 | 306,24 | 0,58 | 0,63 | 19,58 | | | | |

МЕНЮ

День: пятый

Неделя: первая

ООО "Вента"

| № | Наименование блюда | Выход, г | Белки всего | Жиры, всего | Углево- ды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы (мг) | | | | Витамины | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-------------|----------------|----------------|------------------|----------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--|--|--|
| | | | | | | | Ca | Mg | P | Fe | A,мкг | B1,мг | B2 | C,мг | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 577 | Каша пшеничная с молоком, вязкая | 200 | 5,72 | 4,82 | 39,68 | 219,36 | 90,709 | 30,218 | 204,91 | 0,96 | 31,436 | 0,145 | 0,06 | 0,509 | | | |
| 60 | Запеканка из творога | 70 | 10,61 | 12,09 | 12,03 | 157,82 | 84,19 | 18,34 | 137,56 | 0,43 | 25,39 | 0,04 | 0,18 | 0,34 | | | |
| 48 | Молоко сгущенное с сахаром | 15 | 1,06 | 1,25 | 8,16 | 46,66 | 45,13 | 5 | 32,19 | 0,03 | 6,17 | 0,01 | 0,06 | 0,15 | | | |
| 163 | Булочка Пишка | 45 | 3,65 | 3,45 | 26,44 | 150,17 | 6,81 | 5,12 | 31,59 | 0,43 | 4,05 | 0,04 | 0,02 | 0 | | | |
| | Чай с молоком | 200 | 1,65 | 1,30 | 17,52 | 84,84 | 60,45 | 7 | 45 | 0,1 | 10 | 0,02 | 0,08 | 0,65 | | | |
| | Итого за 'Завтрак' | 550 | 22,69 | 22,91 | 103,83 | 658,84 | 287,29 | 65,68 | 451,25 | 1,95 | 77,05 | 0,26 | 0,40 | 1,65 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,71 | 9,88 | 3,12 | 102,32 | 20,51 | 12,49 | 37,65 | 0,54 | 0 | 0,03 | 0,04 | 8,92 | | | |
| 46 | Тыкмач (суп с тестом) | 250 | 4,63 | 3,17 | 32,41 | 156,85 | 20,94 | 30,67 | 88,69 | 1,32 | 26,96 | 0,15 | 0,11 | 21,5 | | | |
| 8 | Котлеты (или биточки) рыбные | 100 | 15,99 | 11,54 | 14,41 | 223,78 | 48,46 | 31,77 | 178,49 | 1,4 | 23,46 | 0,18 | 0,14 | 0,37 | | | |
| 87 | Пюре картофельное | 220 | 4,76 | 7,93 | 34,94 | 228,12 | 59,33 | 47,88 | 140,26 | 1,74 | 52,03 | 0,24 | 0,19 | 38,05 | | | |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,05 | 15,12 | 58,52 | 0,45 | 0 | 0 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | |
| 249 | Сдоба обыкновенная | 50 | 3,99 | 2,68 | 27,82 | 150,54 | 8,67 | 5,65 | 32,46 | 0,46 | 5,92 | 0,05 | 0,02 | 0 | | | |
| | Хлеб Дарницкий | 20 | 1,22 | 0,19 | 6,35 | 32,60 | 6,16 | 8,18 | 27,49 | 0,68 | 0 | 0,03 | 0,01 | 0 | | | |
| | Итого за 'Обед' | 940 | 31,50 | 35,44 | 134,17 | 952,73 | 164,52 | 136,64 | 505,04 | 6,19 | 108,37 | 0,68 | 0,51 | 68,84 | | | |
| | Итого за день | | 54,19 | 58,35 | 238,00 | 1611,58 | 451,81 | 202,32 | 956,29 | 8,14 | 185,42 | 0,94 | 0,91 | 70,49 | | | |