

ИП Кононенко Ю.А. / Ю.А. Кононенко/



Согласовываю:

Начальник оздоровительного лагеря

МОБУ "Гимназия Исток"

"30" мая 2024 год



Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2024 г.
Для детей 6,5 - 10 лет.

1-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К
Каша молочная манная с маслом сливоч.	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50
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	16,32	70,44	478,10
Обед		Б	Ж	У	К
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	60	0,78	5,82	3,72	69,12
Суп картофельный с крупой (гречка)	250	7,92	8,75	14,53	131,80
Биточки из мяса кур	80	8,40	9,45	4,00	136,90
Макароны отварные со слив мас	150/5	6,05	5,05	40,83	217,80
Соус красный основной	50	2,50	2,10	2,03	38,83
Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1,60	0,40	30,60	125,20
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80
		32,65	31,97	115,23	816,45
Полдник		Б	Ж	У	К
Фрукт (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10
		0,52	0,52	12,74	61,10
ИТОГО 1-ый день		50,31	48,81	198,41	1355,65

№257сб.рец 1994

№628сб.рец1994

№151сб.рец 2004

гост 31805-2018

№55 сб.рец 1985

№80сб.рец 2004

№416 сб.рец 1994

№19 сб.рец 2004

528 сб.рец 1994

№508сб.рец.2004

гост 31805-2018

2-ой день

Завтрак		Б	Ж	У	К
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80
Чай с лимоном и сахаром	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80
		15,58	16,80	68,26	498,16
Обед		Б	Ж	У	К
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,64	2,44	2,64	87,60
Борщ со свежей капустой, со сметаной	250/5	7,67	10,56	21,97	173,72

№257сб.рец 1994

№14сб.рец2004

№629сб.рец 1994

гост 31805-2018

№58 сб.рец 1985

№128/332,2сб.рец2004

Плов с мясом	190		10,93	12,60	32,72	285,95	№104сб рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	20/20		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	
Сок фруктовый	200		0,00	0,20	32,20	92,00	
Печенье "Суворовское"	50		2,36	3,62	26,18	84,20	ГОСТ24901-2014
			2,36	3,82	58,38	176,20	
ИТОГО 2-ой день			43,94	46,62	232,51	1434,62	

3-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная пшенная с маслом сливоч.	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.рец1994
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 31805-2018
			17,14	17,32	70,44	488,10	

Обед

			Б	Ж	У	К	
Салат из зеленого горошка	60		0,22	1,04	3,76	24,45	№10 сб рец 2010
Суп картофельный с макар изделиями	250		11,40	7,71	15,65	177,65	№83/сб рец2004
Жаркое по - домашнему с мясом	190		10,09	14,32	28,43	372,00	№96 сб рец2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			28,71	23,87	97,96	796,10	

Полдник

			Б	Ж	У	К	
Булочка "Домашняя"	80		5,6	4,1	38,1	61,10	гост 31805-2018
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
			5,80	4,20	53,10	122,50	
ИТОГО 3-ый день			51,65	45,39	221,50	1406,70	

4-ий день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Омлет натуральный со сливочным маслом с зеленым горошком	150		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	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14сб рец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			17,62	20,30	81,58	583,01	

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 рец 1985

Свекольник со сметаной	250/5		6,02	10	12,35	175,72	№131/332,2сб.реп.2004
Тефтели из мяса кур в соусе.	80/50		9,48	9,8	9,94	163,10	№79сб.реп. 2004
Гороховое пюре со сливочн маслом	150/5		3,35	6,4	26,27	148,50	№468сб.реп.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	20/20		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
			26,63	32,82	102,40	778,44	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Пирожное лакомка	65		3,64	5,02	22,1	96,80	ТУ9130-001-46342102-05
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994
			3,84	5,12	37,10	158,20	
ИТОГО за 4-ий ДЕНЬ			48,09	58,24	221,08	1519,65	

5-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	200		9,20	11,20	39,60	282,00	№161сб.реп. 1994
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 31805-2018
			16,10	16,16	74,12	476,60	
Обед			Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0,50	3,10	21,46	39,03	№60 сб.реп. 1994
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5		9,06	7,89	8,35	171,74	№88/332,2сб.реп.2004
Рыба тушеная в томате с овощами	80/50		9,40	7,70	8,50	147,70	№309 сб.реп. 1994
Рис отварной со сливочным маслом	150/5		3,65	5,37	26,69	209,70	№315 сб.реп. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			29,61	24,86	115,12	790,17	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Булочка "Веснушка"	80		5,6	4,1	38,1	61,10	гост 31805-2018
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994
			5,80	4,20	53,10	122,50	
ИТОГО 5-ый день			51,51	45,22	242,34	1389,27	

6-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со слив мас с сыром	150/5/5		8,37	10,30	40,83	242,18	№274 сб.реп. 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.реп. 1994
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14сб.реп.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018

		11,69	19,35	79,28	476,18	
Обед		Б	Ж	У	К	
Салат из сырых овощей с растительным маслом	60	0,96	4,56	3,18	56,58	№71/24сб.рец 2004/94
Рассольник "Петербургский" со сметаной.	250/5	9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб.рец 1994
Гречка по-купечески с мясом	190	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	20/20	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
		33,22	27,25	89,35	776,44	
Полдник		Б	Ж	У	К	
Фрукт (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
		0,52	0,52	12,74	61,10	
ИТОГО 6-ый день		45,43	47,12	181,37	1313,72	

7-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К	
Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	200	9,20	11,20	39,60	282,00	№ 162 сб.рец 1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
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 31805-2018
		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.рец 2010
Борщ из свежей капусты со сметаной.	250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332,2сб.рец2004
Азу "По-Татарски"	190	10,09	11,32	28,48	372,00	№402сб.рец1994
Хлеб в/с йодированный, пшенично-ржаной	20/20	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
		24,98	23,71	104,33	792,17	
Полдник		Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200	0,00	0,20	32,20	92,00	
Печенье "Суворовское"	50	2,36	3,62	26,18	84,20	ГОСТ24901-2014
		2,36	3,82	58,38	176,20	
ИТОГО 7-ый день		43,44	43,69	236,83	1444,97	

8-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	200/5	12,26	7,75	29,81	264,16	№257сб.рец 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.рец 1994
Масло сливочное	10	0,10	8,25	0,13	74,80	№14сб.рец2004

Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			15,58	16,80	68,26	498,16	
			Б	Ж	У	К	
Обед							
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом.	60		0,96	4,56	3,016	56,48	№81 сб рец 1985
Суп картофельный с горохом и колбасой.	10/250		8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб рец 2004
Плов с мясом	190		10,93	12,60	32,72	285,95	№104сб рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			27,09	24,76	98,86	742,91	
			Б	Ж	У	К	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	80		5,6	4,1	38,1	112,10	гост 31805-2018
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
			5,8	4,2	53,1	173,5	
			48,47	45,76	220,22	1414,57	
ИТОГО 8-ый день							

9-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макаронь отварные со слив мас с сыром	150/5/5		8,37	10,30	40,83	242,18	№274 сб рец 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
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 31805-2018
			15,27	15,26	75,35	436,78	
			Б	Ж	У	К	№60 сб рец 1994
Обед							
Винегрет овощной с растительным маслом.	60		0,50	3,10	21,46	39,03	№60 сб рец 1994
Рассольник "Петербургский" со сметаной.	250/5		9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб рец 1994
Голубцы ленивые	190		12,60	9,85	19,30	283,30	№298 сб рец 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			29,22	22,39	104,52	712,25	
			Б	Ж	У	К	
Полдник							
Пирожное лакомка	65		3,64	5,02	22,1	96,80	ТУ9130-001-46342102-05
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
			3,84	5,12	37,10	158,20	
			48,33	42,77	216,97	1307,23	
ИТОГО 9-ый день							

10-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
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	№628сб.рец1994

Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№15 сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			15,75	18,80	83,51	576,30	
			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.реп. 1985
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5		9,06	7,89	8,35	171,74	№88/332сб.реп.2004
Жаркое по - домашнему с мясом	190		10,09	14,32	28,43	372,00	№96 сб.реп.2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			26,93	28,83	90,62	834,86	
			Б	Ж	У	К	
Полдник							
Булочка "Веснушка"	80		5,6	4,1	38,1	112,10	гост 31805-2018
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994
			5,80	4,20	53,10	173,50	
ИТОГО 10-ый день			48,48	51,83	227,23	1584,66	

11-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5		10,24	11,36	35,92	283,50	№257сб.реп. 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.реп. 1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			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.реп. 1985
Суп картофельный с макар. изделиями	250		11,40	7,71	15,65	177,65	№139 сб.реп. 1994
Плов с мясом	190		10,93	12,60	32,72	285,95	№104сб.реп. 2004
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			30,29	25,67	101,51	742,08	
			Б	Ж	У	К	
Полдник							
Фрукт (Яблоко)	130		0,52	0,52	12,74	61,10	
			0,52	0,52	12,74	61,10	
ИТОГО 11-ый день			47,75	42,81	188,49	1282,28	

12-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная пшеничная с маслом сливоч.	200/5		10,24	12,36	35,92	293,50	№257сб.реп. 1994
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994

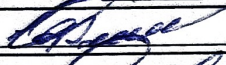
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14 сб.реп. 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			13,76	21,11	70,57	526,50	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	60		0,96	4,56	3,18	56,58	№29 сб.реп. 1994
Суп картофельный с горбушей.	20/250		7,92	8,75	14,53	131,80	№136 сб.реп. 1994
Котлета мясная	80		8,40	9,45	4,00	136,90	№416 сб.реп. 1994
Макароны 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 31805-2018
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.реп.2004
			32,83	30,71	114,69	803,91	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Сок фруктовый	200		0,00	0,20	32,20	92,00	
Печенье "Артемон"	50		2,36	3,62	26,18	84,20	
			2,36	3,82	58,38	176,20	
ИТОГО 12-ый день			48,95	55,64	243,64	1506,61	
13-ый день							
Завтрак			Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со слив.мас. с сыром	150/5/5		8,37	10,30	40,83	242,18	№274 сб.реп. 1994
Сыр порциями.	10		3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб.реп. 2004
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5		0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.реп.1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40		3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2018
			15,07	15,56	79,15	437,78	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих помидор с растительным маслом	60		0,64	2,44	2,64	87,60	№58 сб.реп. 1985
Борщ из свежей капусты со сметаной.	250/5		7,67	10,55	21,97	173,72	№128//332 сб.реп. 2004
Тефтели мясные в соусе.	80/50		9,48	9,8	9,94	163,10	№79сб.реп. 2004
Гороховое пюре со сливочн.маслом	150/5		3,35	6,4	26,27	148,50	№468сб.реп.1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20		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
			28,14	29,99	110,94	794,92	
Полдник			Б	Ж	У	К	
Булочка "Домашняя"	80		5,6	4,1	38,1	61,10	гост 31805-2018
Чай с сахаром	200		0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.реп.1994
			5,80	4,20	53,10	122,50	
ИТОГО 13-ый день			49,01	49,75	243,19	1355,20	

14-ый день

		Б	Ж	У	К	
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливоч.	200/5	10,24	11,36	35,92	283,50	№257сб.рец.1994
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
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 31805-2018
		13,76	20,11	70,57	516,50	
		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
Суп картофельный с крупой (гречка)	250	7,92	8,75	14,53	131,80	№43 сб.рец 2004
Азу "По-Татарски"	190	10,09	11,32	28,48	372,00	№402сб.рец1994
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	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
		25,79	26,69	96,85	794,92	
		Б	Ж	У	К	
Полдник						
Пирожное лакомка	65	3,64	5,02	22,1	96,80	ТУ9130-001-46342102-05
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
		3,84	5,12	37,10	158,20	
ИТОГО 14-ый день		43,39	51,92	204,52	1469,62	

15-ый день

Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным.	200	9,20	11,20	39,60	282,00	№ 162 сб рец 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.рец1994
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 31805-2018
		15,90	16,46	77,92	477,60	
		Б	Ж	У	К	
Обед						
Салат из сырых овощей с растительным маслом	60	0,96	4,56	3,18	56,58	№71/24сбрец 2004/94
Суп картофельный с горохом и колбасой.	10/250	8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб рец 2004
Котлета рыбная любительская	80	8,20	7,95	9,22	187,26	№325 сб рец 1994
Макароны отварные со сливочным маслом	150/5	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
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	20/20	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
		32,67	26,86	116,8	891,94	
		Б	Ж	У	К	
Полдник						
Фрукт (Яблоко)	130	0,52	0,52	12,74	61,10	
		0,52	0,52	12,74	61,10	

ИТОГО 15-ый день			49,09	43,84	207,46	1430,64
			Б	Ж	У	К
ВСЕГО ЗА ПЯТНАДЦАТЬ ДНЕЙ			717,83	719,41	3285,74	21215,39
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ			47,86	47,96	219,05	1414,36
ИП Кононенко Ю.А.  Ю.А. Кононенко.						
Технолог:  О.Н. Фенькив.						
Бухгалтер  Л.Е. Мокрицкая						