

Утверждаю:  / Ю.А. Кононенко/
 ИП Кононенко Ю.А. 2023 год.
 " 20 " июля 2023 год.
 Кононенко Юрий Андреевич

Согласовываю:
 Начальник оздоровительного лагеря
 МОБУ СОШ № 1 г. Истринский
 " 20 " июля 2023 год.


Меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на 2023 г.
 Для детей старше 10 лет

1-ый день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша молочная манная с маслом сливоч.	250/5		12,80	14,20	44,90	354,40	№257сб.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
			19,70	19,16	79,42	549,00	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100		1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб. реп 1985
Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом	15/250		7,92	8,75	14,53	131,80	№80сб. реп 2004
Биточки мясные	100		10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб. реп 1994
Макаронны отварные со слив мас	180/5		7,12	5,05	53,1	236,50	№19 сб. реп 2004
Соус красный основной	50		2,50	2,10	2,03	38,83	528 сб. реп 1994
Компот из сухофруктов витаминизированный	200		1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб. реп.2004
Хлеб в/с йодированный, ржано- пшенич.	20/20		5,40	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
			36,34	38,20	132,08	916,09	
ИТОГО 1-ый день			56,04	57,36	211,50	1465,09	

2-ой день

Завтрак			Б	Ж	У	К	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	250/5		15,33	9,69	37,26	330,20	№257сб.реп 1994
Масло сливочное	10		0,10	8,25	0,13	74,80	№14сб.реп2004
Чай с лимоном и сахаром	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 31805-2012
			18,65	18,74	75,71	564,20	
Обед			Б	Ж	У	К	
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100		1,07	4,07	4,40	146,00	№58 сб. реп 1985
Борщ со свежей капустой с мясом, со смет	15/250/5		7,67	10,56	21,97	173,72	№128/110/332,2сб.реп2004
Плов с мясом	230		13,23	15,25	39,61	346,15	№104сб. 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

2-ой день

3-ый день

Завтрак	Б	Ж	У	К	
Каша молочная пшенная с маслом сливоч.	12,80	15,45	44,90	366,88	№257сбрец 1994
Чай с сахаром	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб.рец1994
Сыр порциями.	3,48	4,46	0,00	36,40	№151сб.рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Обед	19,70	20,41	79,42	561,48	
	Б	Ж	У	К	
Салат из зеленого горошка	0,37	1,73	6,27	40,75	№10 сб.рец 2010
Суп картофельный с макар. изделиями с курицей	11,40	7,71	15,65	177,65	№83/121сбрец2004
Жаркое по - домашнему с мясом	12,21	17,33	34,42	450,32	№96 сбрец2003
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.рец.2004
Фрукт (Яблоко)	0,52	0,52	12,74	61,10	
ИТОГО 3-ый день	31,50	28,09	119,20	951,82	
	51,20	48,50	198,62	1513,30	

4-ий день

Завтрак	Б	Ж	У	К	
Омлет натуральный со сливочным маслом с зеленым горошком	19,1	15,00	57,51	465,35	№255сбрец2004
Чай с лимоном и сахаром	0,00	0,40	18,80	62,40	№629сб.рец 1994
Масло сливочное	0,10	8,25	0,13	74,80	№14сбрец2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Обед	22,42	24,05	95,96	699,35	
	Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб.рец 1985
Свекольник с мясом и сметаной	6,02	10	12,35	175,72	№131/110,2сбрец2004
Тефтели мясные в соусе.	11,85	12,25	12,43	203,88	№79сб.рец 2004
Гороховое пюре со сливочн маслом	4,02	7,68	31,52	178,20	№468сбрец1994
Хлеб пшеничный в/с йодированный, ржано-пшеничный.	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Сок фруктовый	0,00	0,20	32,20	92,00	
ИТОГО за 4-ий ДЕНЬ	28,59	40,23	114,22	861,80	
	51,01	64,28	210,18	1561,15	

5-ый день

Завтрак	Б	Ж	У	К	
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	11,50	14,00	49,50	352,50	№161сб.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	№151сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
				18,40	18,96	84,02	547,10	
Обед				Б	Ж	У	К	
Винегрет овощной с растительным маслом.	100			0,83	5,17	35,77	65,05	№60 сб.рец.1994
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	15/250/5			9,06	7,89	8,35	171,74	№88/273,332,2сб.рец2004
Рыба тушеная с овощами	100/50			16,50	12,60	14,50	264,80	№309 сб.рец.1994
Рис отварной со сливочным маслом	180/5			4,82	5,68	37,52	224,66	№315 сб.рец.2004
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
				38,21	32,14	146,26	948,25	
ИТОГО 5-ый день				56,61	51,10	230,28	1495,35	

6-ый день

Завтрак				Б	Ж	У	К	
Макаронь отварные со слив мас с сыром	180/5/5			10,04	12,36	48,99	290,62	№274 сб.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 31805-2012
				13,36	21,41	87,44	524,62	
Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из сырых овощей с растительным маслом	100			1,6	7,6	5,3	94,3	№71/24сб.рец.2004/94
Рассольник "Петербургский" с мясом и сметаной.	15/250/5			9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб.рец.1994
Гречка по-купечески с мясом	230			17,60	16,8	59,20	397,26	№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 31805-2012
Компот из сухофруктов витаминизированный	200			1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб.рец.2004
				38,06	36,34	131,87	929,32	
ИТОГО 6-ый день				51,42	57,75	219,31	1453,94	

7-ый день

Завтрак				Б	Ж	У	К	
Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	250			11,50	14,00	49,50	352,50	№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	№151сб.рец.2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40			3,22	0,40	19,52	96,80	ГОСТ 31805-2012
				18,40	18,96	84,02	547,10	

Обед		Б	Ж	У	К	
Салат из зеленого горошка	100	0,37	1,73	6,27	40,75	№10 сб рец 2010
	15/250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332,2сб рец 2004
Азу "По-Татарски"	230	12,20	13,70	34,48	450,32	№402сб 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	
ИТОГО 7-ый день		25,64	26,58	114,44	853,59	
		44,04	45,54	198,46	1400,69	

8-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К	
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" со сливочным маслом	250/5	15,33	9,69	37,26	330,20	№257сб рец 1994
	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 рец 2004
Хлеб пшеничный в/с йодированный.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
		18,65	18,74	75,71	564,20	
		Б	Ж	У	К	

Обед

Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	100	1,6	7,6	5,3	94,3	№81 сб рец 1985
	20/250	8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб рец 2004
Суп картофельный с гороховый и колбасой.	230	13,23	15,25	39,61	346,15	№104сб рец 2004
Плов с мясом	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	200	1,60	0,40	30,60	125,20	№508сб рец 2004
		30,03	30,45	108,03	840,93	
ИТОГО 8-ый день		48,68	49,19	183,74	1405,13	

9-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К	
Макароны отварные со слив мас с сыром	180/5/5	10,04	12,36	48,99	290,62	№274 сб рец 1994
	200	0,20	0,10	15,00	61,40	№628сб рец 1994
Чай с сахаром	10	3,48	4,46	0,00	36,40	№15 1сб рец 2004
Сыр порциями.	40	3,22	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Хлеб пшеничный в/с йодированный.		16,94	17,32	83,51	485,22	
		Б	Ж	У	К	

Обед

Винегрет овощной с растительным маслом.	100	1,67	10,34	8,20	130,10	№60 сб рец 1994
	15/250/5	9,36	9,04	15,22	176,93	№129 сб рец 1994
Рассольник "Петербургский" с мясом и сметаной.	230	16,80	13,6	25,50	339,76	№416 сб рец 1994
Голубцы ленивые	20/20	5,40	0,40	19,52	96,80	гост 31805-2012
Хлеб в/с йодированный, ржано-пшеничный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	65					
Пирожное "Лакомка" с повидлом						

[illegible]

10-ый день

Завтрак				Б	Ж	У	К	
Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	200/20			16,31	13,4	65,15	417,73	№265 сб. 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
				19,83	22,15	99,80	650,73	
Обед				Б	Ж	У	К	
Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом	100			1,30	9,70	6,20	115,20	№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
Жаркое по - домашнему с мясом	230			12,21	17,33	34,42	450,32	№96 сб. рец. 2003
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
				29,57	35,72	99,09	959,26	
ИТОГО 10-ый день				49,40	57,87	198,89	1609,99	

11-ый день

Завтрак		Б	Ж	У	К
Каша молочная манная с маслом сливочным	250/5	12,80	14,20	44,90	354,40
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40
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
		19 50	19 46	83 22	550 00

Обед

Салат из белокочанной капусты с растительным маслом.	100		1,6	7,6	5,3	94,3	№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
Плов с мясом	230		13,23	15,25	39,61	346,15	№104сб рец 2004
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	
			31,63	31,16	112,28	806,90	
ИТОГО 11-ый день			51,13	50,62	195,50	1356,90	

12-ый день

12-ый день							
Завтрак				Б	Ж	У	К
Каша молочная пшеничная с маслом сливоч.		250/5		12,80	15,45	44,90	366,88
Чай с сахаром		200		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
		16,32	24,20	79,55	599,88	
Обед		Б	Ж	У	К	
Салат из свеклы с сыром с растительным маслом	100	1,60	7,60	5,30	94,30	№29 сб.реп. 1994
Суп картофельный с горбушей.	20/250	7,92	8,75	14,53	131,80	№136 сб.реп. 1994
Котлета мясная	100	10,50	11,8	6,10	171,76	№416 сб.реп. 1994
Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	№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	№508сб.реп.2004
		36,64	36,1	131,18	895,19	
ИТОГО 12-ый день		52,96	60,30	210,73	1495,07	

13-ый день						
Завтрак						
Макаронные отварные со слив мас с сыром	180/5/5	10,04	12,36	48,99	290,62	№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 31805-2012
		16,74	17,62	87,31	486,22	
Обед		Б	Ж	У	К	
Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	1,07	4,07	4,40	146,00	№58 сб.реп. 1985
Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной.	15/250/5	7,67	10,55	21,97	173,72	№128/110/332 сб.реп. 2004
Тефтели мясные в соусе.	100/50	11,85	12,25	12,43	203,88	№79сб.реп. 2004
Гороховое пюре со сливочн маслом	180/5	4,02	7,68	31,52	178,20	№468сб.реп. 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	
		30,01	35,15	122,04	890,60	
ИТОГО 13-ый день		46,75	52,77	209,35	1376,82	

14-ый день						
Завтрак						
Каша молочная манная с маслом сливоч.	250/5	12,80	14,20	44,90	354,40	№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 31805-2012
		16,32	22,95	79,55	587,40	
Обед		Б	Ж	У	К	

Салат из свежих огурцов, слухом и растительным маслом	100	1,30	9,70	6,20	115,20	№55 сб. рец. 1985
Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом	15/250	7,92	8,75	14,53	131,80	№43 сб. рец. 2004
Азу "По-Татарски"	230	12,20	13,70	34,48	450,32	№402 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	№508 сб. рец. 2004
ИТОГО 14-ый день		28,42	32,95	105,33	919,32	
		44,74	55,90	184,88	1506,72	
15-ый день						
Суп молочный с крупой (пшено) с маслом сливочным	250	11,50	14,00	49,50	352,50	№ 162 сб. рец. 1994
Чай с сахаром и лимоном	200/3,5	0,00	0,40	18,80	62,40	№629 сб. рец. 1994
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
		18,20	19,26	87,82	548,10	
		Б	Ж	У	К	
Обед						
Салат из сырых овощей с растительным маслом	100	1,6	7,6	5,3	94,3	№71/24 сб. рец. 2004/94
Суп картофельный с гороховый и колбасой.	20/250	8,20	6,80	13,00	178,48	№66/15 сб. рец. 2004
Котлета рыбная любительская	100	10,25	9,94	11,53	234,08	№325 сб. рец. 1994
Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	7,12	5,05	53,1	236,50	№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 31805-2012
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	1,36	0	29,02	116,19	627/94
Фрукт (Яблоко)	100	0,52	0,52	12,74	61,10	
		36,95	32,41	146,24	1056,28	
		55,15	51,67	234,06	1604,38	
		Б	Ж	У	К	
ИТОГО 15-ый день		758,04	802,57	3056,69	22032,59	
ВСЕГО ЗА ПЯТНАДЦАТЬ ДНЕЙ		50,54	53,50	203,78	1468,84	
ВСЕГО ЗА ОДИН ДЕНЬ						
ИП Кононенко Ю.А.						Ю.А. Кононенко.
Технолог:						О.Н. Фенькив.
Бухгалтер						Г.Н. Бондарева