

«Согласовано»
Медсестра Соццентра
Тандинского кожууна
С.Т.Кужугет
«29» 03 2024г

«Утверждаю»
Директор Соццентра
Тандинского кожууна
Э.Д.Манзай
«29» 03 2024г.

Примерное меню на 14 дней дневного лагеря
Соццентра Тандинского кожууна

Прием пищи наименование блюда	Масса порции (грамм)		Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	до 10 лет	с 11 лет	Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак:							
Каша манная с маслом	200/10	200/15	8	11,3	43,4	290,8	405
Сыр(порциями)	1/20	1/20	4,55	5,87	0	71,85	15
Какао с молоком	1/200	1/200	0	0	19,96	74,8	1025
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Салат «Оливье» с мясом	60	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
Борщ с капустой и картофелем	250\40\15	250\40\15	1,88	2,02	5,03	41,57	155;110109
Гуляш из мяса говядины	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	591
Гарнир макароны	75\50	75\50	11,11	11,11	16,05	208,5	688
Компот из с/ф	1\200	1\200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Банан	0,2	0,2	3	0	47,2	215,8	912;210103
День 2							
Завтрак:							
Каша пшенная с маслом	1/200/15	1/200/15	8,4	11,5	48,3	314,8	405
Сок абрикосовый	1/200	1/200	1	0,0	25,4	110	399
Печенье слоеное	75	75	7,9	4,3	26,2	123,54	
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Салат осенний	60	100	1,41	5,08	9,02	87,40	45
Суп лапша с курицей	250\20	250\20	24,98	31,1	53,96	564,98	110320
Плов мясной	25/125	25/125	10,9	11,72	19,69	224,22	443;120550
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Чай с конфетами	1\200\19	1\200\19	0,1	0	15	60,9	
груша	1/150	1/150	0	0,6	0,5	15,5	912;210104
День 3							
Завтрак							

Каша геркулесовая с маслом	200\5	200/5	7,4	15	37,2	174,4	405
Компот из с\ф	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
пряники	1/60	1/60	2,64	10,08	30,8	187,28	
Обед:							
Салат из весенний	1\70	1\70	0,8	6,0	3,4	44,8	23
Суп-лапша дом с мясом	200	250	2,21	5,07	11,92	102,25	86
Гарнир гречка с маслом	1/150	1/150	0,38	64,16	0,36	290,52	679
Гуляш из мяса говядины	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	591
Сок персиковый	1/200	1/200	1	0	14,6	62	
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
апельсин	0,3	0,3	2,7	0	89,98	384,22	915;210102
Завтрак:							
Каша ячневая	200/10	200/10	8	11,3	43,4	290,8	27
Компот из с\ф	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
яйцо	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	65,5	424
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Салат из морской капусты	1\70	1\70	0,8	6,0	3,4	44,8	28
Щи из свежей капусты с картофелем	200/15/10	200/15/10	5,78	6,52	6,35	111,42	187
Жаркое по-домашнему	50\125	50\125	18,18	6,34	17,95	205	631
Сок яблочный	1\200	1\200	1	0,2	18,4	82,8	399
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
апельсин	0,3	0,3	2,7	0	89,98	384,22	915;210102
День 5							
Завтрак:							
Суп молочный рисовый	1/200/1	1/250/1	6,03	1,28	21,04	165,50	94
Какао с молоком	1/200	1/200	0	0	19,96	74,8	1025
Масло порциями	20	20	0,2	8,4	0,2	76	14
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Винегрет овощной	60	100	1,36	6,18	8,44	94,80	67
Суп картофельный с макаронными изд	200/15	250/30	2,69	2,84	17,14	104,75	208
Тефтели мясные	60/60	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
Гарнир пшеничный	1/150	1/150	6,8	10,2	41,3	267,2	679
Кисель плодово-ягодный	1/200	1/200	0	0	9,98	37,4	948
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
банан	0,2	0,2	3	0	47,2	215,8	912;210102
День-6							
Завтрак:							
Суп молочный с макаронными изделиями	1/200/1	1/250/1	7,19	6,51	23,55	181,50	93

Компот из с/ф	1/200	1/200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
Печенье песочное	1/60	1/60	2,64	10,08	30,8	187,28	
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Салат витаминный	1/70	1/70	0,8	6,0	3,4	44,8	28
Уха ростовская	200\20	200\40	2,78	2,22	5,68	54,16	180;110316
Рыба (филе) отварная с соус	50	75	13,87	7,85	6,53	150,00	226
Крупа рис с маслом сл	1\150	1\150	4,8	8,8	41	242,4	511
Кисель плодово-ягодный	1/200	1/200	0	0	9,98	37,4	948
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
яблоко	0,2	0,2	0,8	0,8	19,6	94	912;210110
День 7							
Завтрак							
Каша мол рисовая с маслом	200/5	200/5	20,6	24,3	47,6	355,4	405
Какао с молоком	200	200	0	0	19,96	74,8	1025
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Печенье слоеное	75	75	7,9	4,3	26,2	123,54	
Обед:							
Салат осенний	60	100	0,76	6,09	2,38	67,3	28
Суп гороховый на к/б	200	250	11,7	7,32	17,8	216,86	139
Гуляш из мяса птицы	100	100	12,11	10,06	2,39	138,24	437;120601
Пшено с маслом	150/5	150/5	3,4	7,5	35,9	155,3	679
Компот с с/ф	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
банан	0,2	0,2	3	0	47,2	215,8	912;210103
День-8							
Завтрак							
Каша пшеница с маслом	200/5	200/5	6,8	8,8	28,3	219,6	405
Чай с конфетами	1/200/19	1/200/19	0,1	0	15	60,9	
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед							
Салат витаминный	50	50	1	0,4	2,3	21	71
Рассольник ленинградский	250/5	300/5	2,02	2,11	6,88	50,60	132;110208
Котлета мясная на пару	100	100	15,5	10,5	10,9	110,2	608
Гарнир макароны	200	200	8,91	9,64	36,58	125,5	688
Компот из с/ф	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
груша	1/150	1/150	0	0,6	0,5	15,5	912;210104
День-9							
Завтрак							
Каша ячневая с маслом	1/200/15	1/200/15	8,4	11,5	48,3	314,8	405
Сок абрикосовый	1/200	1/200	1	0,0	25,4	110	399
Печенье слоеное	75	75	7,9	4,3	26,2	123,54	
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							

Салат «Оливье»	60	100	1,41	5,08	9,02	87,40	45
Суп лапша с курицей	250\20	250\20	24,98	31,1	53,96	564,98	110320
Гуляш из мяса говядины	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	591
Картофельное пюре	150	180	3,67	5,76	24,53	164,70	694
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Чай с конфетами	1\200\19	1\200\19	0,1	0	15	60,9	
груша	1/150	1/150	0	0,6	0,5	15,5	912;210104
День-10							
Завтрак:							
Каша геркулесовая с маслом	200\5	200/5	7,4	15	37,2	174,4	405
Компот с с\ф	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
пряники	1/60	1/60	2,64	10,08	30,8	187,28	
Обед:							
Салат осенний	1\70	1\70	0,8	6,0	3,4	44,8	49
Суп рисовый с говядиной	200	250	6,18	3,30	14,65	113,00	204
Гарнир гречка с маслом	1/150	1/150	0,38	64,16	0,36	290,52	679
Гуляш из мяса говядины	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	591
Сок персиковый	1/200	1/200	1	0	14,6	62	399
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
апельсин	0,3	0,3	2,7	0	89,98	384,22	915;210102
День 11							
Завтрак:							
Каша геркулесовая с масл	200/5	200/5	4,31	9,1	16,17	193,3	405
яйцо	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	65,5	424
Чай с сахаром лимоном	200/15/7	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	434
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							
Салат картофельный с солен огурцами и зелен горошком	100	100	2,98	5,19	6,25	83,60	42
Щи из свежей капусты с картофелем	200/15/1 0	200/15/1 0	5,78	6,52	6,35	111,42	187
Гуляш из мяса говядины	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	591
Гарнир ячка с маслом	150	150	5,74	5,11	36,99	224,42	679
Сок абрикосовый	1/200	1/200	1	0	14,6	62	399
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
яблоко	0,2	0,2	0,8	0,8	19,6	94	912;210110
День 12							
Завтрак:							
Суп молочный рисовый	1/200/1	1/250/1	6,03	1,28	21,04	165,50	94
Какао с молоком	1/200	1/200	0	0	19,96	74,8	1025
Масло порциями	20	20	0,2	8,4	0,2	76	14
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед:							

Винегрет овощной	60	100	1,36	6,18	8,44	94,80	67
Суп крестьянский с перловкой	200/15	250/30	2,03	2,40	5,50	47,85	134;110331
Тефтели мясные	60/60	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	286
Гарнир пшеничный	1/150	1/150	6,8	10,2	41,3	267,2	679
Кисель плодово-ягодный	1/200	1/200	0	0	9,98	37,4	948
Хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
банан	0,2	0,2	3	0	47,2	215,8	912;210103
День-13							
Завтрак:							
Каша гречневая с маслом	200/5	200/5	20,6	24,3	47,6	355,4	405
Какао с молоком	200	200	0	0	19,96	74,8	1025
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Печенье слоеное	75	75	7,9	4,3	26,2	123,54	
Обед:							
Салат весенний	100	100	0,8	0,1	2,5	13,9	71
Уха ростовская	200\20	200\40	2,78	2,22	5,68	54,16	180;110316
Рыба (филе) отварная	50	75	13,87	7,85	6,53	150,00	226
Рис с маслом	150/5	150/5	3,4	7,5	35,9	155,3	511
Компот с с\ф	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
банан	0,2	0,2	3	0	47,2	215,8	912;210103
День-14							
Завтрак							
Каша пшеничная с маслом	200/5	200/5	6,8	8,8	28,3	219,6	405
Кисель плодово-ягодный	1/200	1/200	0	0	9,98	37,4	948
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
Обед							
Салат витаминный	60	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
Рассольник ленинградский	250/5	300/5	2,02	2,11	6,88	50,60	132;110208
Котлета мясная на пару	80	100	15,55	11,55	15,70	228,75	608
Гарнир макароны	180	200	7,36	6,02	35,26	224,60	688
Компот из с/ф	200	200	0	0	18,2	71,8	868
хлеб	100	100	8,00	3,00	50,00	260,00	13002
груша	1/150	1/150	0	0,6	0,5	15,5	912;210104