

«Согласовано»
 Медицинский работник
 Соццентр Овюрского кожууна
А.С.Саая
 «01» де 2025 г



Сбалансированное меню на 14 дней летнего оздоровительного лагеря «Здравушка»
 Соццентра Овюрского кожууна

1-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ техкарты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	150/200	4	9	4	138	№ 389
	Чай с лимоном	200	0,28	0	41,48	42,2	№ 944
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
	Яйцо вареное	1 шт.					№424
ИТОГО		550/600	7,28	10,22	47,03	208,2	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60/100	0,5	2,9	3,2	42	№ 88
	Щи из свежей капусты	200/250	1,11	2,01	4,84	41,89	№ 186
	Плов из говядины	90/120	14,0	1,6	29,5	325	№601
	Компот из сухофруктов	180/200	0,38	0	18,11	73,96	№ 868
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		730/870	18,99	28,51	57,2	510,85	
Полдник	Яблоки	30	3,3	9,2	22	189	
	Чай с лимоном	200	2,1	0	3,8	42	№ 943
ИТОГО		550/600	11,2	10,62	28,65	272,4	
ВСЕГО		2060/2300	26,88	58,55	158,68	1222,45	

2-й день	Наименование блюд	Вес блюда	· От 7 до 11 лет				№ тех.карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150/200	6,0	8,8	24,4	201	№386
	Кофейный напиток	180/200	2,34	2	10,6	70	№958
	Бутерброд с сыром	200/12	4,2	6,1	12,9	124	№3
ИТОГО		542/612	12,54	16,9	47,9	395	
Обед	Салат мясной	60/100	0,42	2,25	2,53	32,1	№97
	Суп с крупой и томатами	200/250	4,34	4,65	14,13	115,74	№221
	Гуляш	90	4,6	5,1	5,9	89	№591
	Картофельное пюре	120	2,54	3,58	15,3	103,52	№299
	Кисель	200	0	0	7,5	89,3	№869
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		870/960	14,9	16,8	46,91	457,66	
Полдник	Печенье	30	0,4	0	9,8	40,8	
	Кефир	200	0,48	0	21,63	88,42	
ИТОГО		500	0,88	0	31,43	129,22	
ВСЕГО		2462/2672	38,92	36,77	145,34	1157,44	

3-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех.карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	150/200	6,1	9,4	23,3	202,4	№ 385
	Чай с сахаром	200	2,1	0	3,8	42	№ 943
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		1 шт.					
		550-600	11,2	10,62	28,65	272,4	
Обед	Винегрет овощной	60/100	1,32	3,35	4,4	53,02	№100
	Суп картофельный	200/250	1,64	2,65	8,25	63,92	№202
	Птица тушенная в соусе	90-120	14,3	11,7	9,73	201	№643
	Гречка	200	0,38	0	18,11	73,96	№413
	Компот из чернослив	200	0,38	0	18,11	73,96	№867
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
	ИТОГО		750-870	20,64	18,92	42,04	419,9
Поддник	Пирожки жареные из дрожжевого теста	100	3,34	1,82	19,57	108,2	№1053
	Компот из чернослив	200	2,08	2,12	13,43	81,12	№867
ИТОГО		550-600	9,45	8,79	37,29	264,9	
ВСЕГО		2150/2370	46,71	42,27	141,28	1146,52	

4-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех. карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер. цен	
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200/250	4,34	4,65	14,13	155,74	№236
	Какао с молоком	200	3,3	3,6	15,43	105,44	№959
	Хлеб пшеничный с икрой	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		600-650	10,64	10,95	31,11	289,18	
Обед	Салат витаминный из свеклы и яблоками	60/100	0,96	2,9	2,05	32,7	№83
	Уха с расстегаями	200/250	1,5	1,7	10,2	62,0	№267
	Солянка сборная мясная	150/200	5,8	0,7	25,0	124	№227
	Напиток из курагой	200	0,38	0	18,11	73,96	№867
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		900-1070	20,44	14,82	57,81	433,03	
Полдник	Мандарины	300	0,50	0,02	7,32	33,06	
	Чай с молоком	200	2,1	0	3,8	42	№945
ИТОГО		500	2,51	0,02	10,82	75,06	
ИТОГО		550-600	8,98	8,84	28,78	231,62	
ВСЕГО		2550/2820	42,57	34,63	128,52	1028,89	

5-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех.карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша ячневая со сливочным маслом	200	6,85	8,06	2,21	100,95	№438
	Чай с медом	200	0,28	0	41,48	42,2	№ 944
	Хлеб пшеничный с повидлом	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		490	10,13	9,28	45,24	171,15	
Обед	Салат столичный	60/100	0,44	0,01	3,55	31,35	№98
	Суп гороховый с картофелем	200/250	5,72	0,48	16,12	101,88	№248
	Гуляш	290	14,9	15,7	5,4	220	№591
	Макаронные изделия отварные	350		0,2			№413
	Компот из изюма	200	5,8	0,7	25,0	124	№867
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		900/1070	30,24	18,11	69,73	579,19	
Полдник	Пряник	30	3,3	9,2	22	189	
	Снежок	200	4,2	5	11,06	101,54	
ИТОГО		230	7,5	14,2	33,06	290,54	
ИТОГО		550/600	8,88	9,24	32,58	247,12	
ВСЕГО		2170/2390	56,75	50,83	180,61	1288	

6-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех. карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер. цен	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	4,34	4,65	14,13	115,74	№235
	Чай с молоком	200	3,3	3,4	15,41	105,44	№959
	Хлеб пшеничный со сметаной	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		600/650	10,64	9,27	31,9	249,18	
	Салат из огурцов	60/100	0,5	2,9	3,2	42	№106
Обед	Суп овощной	200/250	1,59	1,19	11,8	64,22	№202
	Гуляш с отварным рисом	120/200	9,3	1,1	66,9	315	№601
	Напиток из шиповника	200	0	0	7,5	89,3	№1014
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		720/850	14,39	6,41	90,95	538,52	
Полдник	Банан	30	0,4	0,5	11,6	53	
	Напиток из шиповника	200	2,1	0	3,8	42	№1014
ИТОГО		230	2,5	0,5	15,4	95	
ИТОГО		550/600	10,6	3,07	22,1	175,56	
ВСЕГО		2100/2330	38,13	19,25	160,35	1058,26	

7-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех. карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер. ден	
Завтрак	Каша гречневая со сливочным маслом	150/200	3,8	5,9	17,6	138	№387
	Чай с лимоном	200	2,08	2,12	13,43	81,12	№945
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
	Творог со сметаной	80/10	9,25	6,6	23,75	191,4	№453
ИТОГО		630/610	18,13	15,84	56,33	438,52	
Обед	Салат с моркови и яблоками	60/100	0,44	1,71	3,55	31,3	№92
	Суп картофельный с клецками	200/250	5,58	6,12	19,73	156,08	№213
	Сардельки с рисом	120/200	1,11	2,01	4,84	41,89	№567
	Сок натуральный	200	0,38	0	18,11	73,96	
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		780/950	10,51	11,06	47,78	331,23	
Полдник	Ряженка	200	3,3	9,2	22	189	
	Печенье	30	2,1	0	3,8	42	
ИТОГО		230	5,4	9,2	25,8	231	
ИТОГО		550/600	5,46	4,54	33,09	183,08	
ВСЕГО		2190/2390	34,1	30,64	163	1183,83	

8-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех. карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер. цен	
Завтрак	Каша манная со сливочным маслом	150/200	5,25	6,29	21,41	163,25	№ 389
	Кофейный напиток	200	2,34	2,0	10,6	70	№958
	Хлеб пшеничный с повидлом	200	3	1,22	1,55	28	
	Яйцо вареное	1 шт.	12,7	10,9	0,7	157	№424
ИТОГО		550/600	23,29	20,41	34,26	418,25	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком	60/100	0,5	2,9	3,2	42	№88
	Рассольник	200/250	5,4	5,4	10,6	112,0	№196
	Птица тушенная в соусе с макаронными изделиями	90/120	14,0	1,6	29,5	325	№643
	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	18,11	73,96	№868
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		750/870	23,28	11,12	62,96	580,96	
Полдник	Груша	300	0,4	0	9,8	40,8	
	Чай с молоком	200					
ИТОГО		500	2,48	2,12	23,23	121,92	
ИТОГО		550/600	14,38	4,44	81,88	424,12	
ВСЕГО		2350/2570	63,43	38,09	202,33	1545,25	

9-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех.карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150/200	3,9	5,5	13,8	122,5	№388
	Чай с сахаром	200	0,07	0	10,47	42,42	№944
	Хлеб с сыром	200	3	1,22	1,55	28	№1068
	ИТОГО	550/600	7,96	6,72	39,62	192,92	
Обед	Салат из свежих помидоров	60/100	3,7	12	2,2	131,5	№58
	Суп рисовый с мясом	200/250	1,8	1,2	9,9	69,1	№222
	Азу	150/200	5,8	0,7	25,0	124	№596
	Кисель	200	0,38	0	18,11	73,96	№869
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	№
ИТОГО		900/1070	24,28	16,62	64,56	591,56	
Подник	Печенье	30	0,4	0,5	33,13	141,42	№1068
	Чай диетический	200	0,48	0	21,63	88,42	№942
ИТОГО		230	0,88	0,5	54,76	229,84	
ИТОГО		500/520	13,6	8,82	7,85	185,4	
ВСЕГО		2180/2420	24,72	32,66	270,97	1199,72	

10-й день	Наименование блюд	Вес блюда	От 7 до 11 лет				№ тех.карты
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У	Энер.цен	
Завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	200/250	4,34	4,65	14,13	115,74	№388
	Какао	200	2,1	0	3,8	42	№959
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
	Творог с сыром	70	10,6	9	3,3	137	№459
ИТОГО		670/720	20,04	14,87	22,78	322,74	
Обед	Салат витаминный	60\100	1,32	3,35	4,4	53,02	№83
	Борщ	200/250	4,61	3,74	0,65	54,71	№251
	Перловка с мясом	120	25,53	24,78	18,43	400,75	№680
	Компот из чернослив	200	0,38	0	18,11	73,96	№867
	Хлеб пшеничный	200	3	1,22	1,55	28	
ИТОГО		780/870	34,84	33,09	43,14	610,44	
Полдник	Кефир	200	7,5	10,8	47,9	326	
	Пряник	30	2,08	2,12	13,43	81,12	
ИТОГО		300	9,58	12,92	61,33	407,12	
ИТОГО		550/600	10,58	15,77	31,73	214,68	
ВСЕГО		2300/2490	75,04	76,65	158,98	1554,98	