

Согласовано;

МБОУ лицей № 12



Утверждаю:

ИП Кинзябаева Г.Р.



Меню по организации летнего отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в лагерях, образовательными организациями, осуществляющими организацию отдыха и оздоровления обучающихся в каникулы. время с 21 дневным пребыванием

Прием пищи, наименование блюда		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
1 день (3 июня)						
Завтрак						
ТК№177	Каша рисовая молочная	180	4,4	7,0	26,9	189,0
ДО7МА19	Сыр (порционнo)	10	2,0	2,2	0,0	28,0
ШО7ИЯ19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,7	21,8	137,0
ДО4ЙГ19	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0
	Итого за завтрак:	540	15,9	15,8	77,1	525,0
Обед						
ТК	Помидор порционно	60	0,4	0,0	2,3	12,0
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3	130,0
ДО7КЛ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224,0
ДО7ЖИ20	Гуляш из говядины	90	7,3	7,8	1,6	107,0
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	40	3,2	2,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	3,2	21,0	115,0
	Итого за обед	790	24,3	23,6	104,9	746,0
	Итого за прием пищи	1330	40,2	39,4	182,0	1271,0
2 день (4 июня)						
Завтрак						
ТК № 217	Макаронные изделия запечённые с сыром	180	8,4	13,7	28,4	286,0
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0
ДО7ФРУКТ	Йогурт питьевой	100	3,2	2,4	8,7	52,0
	Итого за завтрак:	530	17,0	18,4	68,0	510,0
Обед						
ТК	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0
ДО7ДМ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	3,5	24,5	148,0
ДО7РЭ19	Птица тушенная с овощами	180	17,5	11,6	18,2	254,0
ТК№77	Напиток из плодов	200	0,0	0,0	17,6	67,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	2,4	13,1	82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	3,2	21,0	115,0
	Итого за обед	720	27,6	23,4	100,6	720,0
	Итого за прием пищи	1250	44,6	41,8	168,6	1230,0

3 День (5 июня)									
	Завтрак								
ТК№194	Каша манная молочная жидкая	200	4,3	6,8	20,5	162,0			
ТК № 302	Чай с сахаром и лимоном	207	0,2	0,0	9,3	38,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
ДО7ФРУКТ	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	6,6	0,1	60,0			
ТК	Булочка	60	7,7	5,6	33,3	203,0			
	Итого за завтрак:	505	15,5	20,4	76,3	545,0			
	Обед								
ТК№5	Салат из моркови	60	0,6	2,7	8,7	60,0			
ДО7ДН19	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,4	4,5	16,8	76,0			
Д12ЕСМИ	Плов из птицы	180	17,2	18,9	29,3	387,0			
ТК№97	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,0	92,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
ШО7ИЯ19	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0			
	Итого за обед	700	25,4	27,9	100,5	760,0			
	Итого за прием пищи	1205	40,9	48,3	176,8	1305,0			
4 День (6 июня)									
	Завтрак								
ТК№200	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,3	8,7	34,4	246,0			
ШО7ИЯ19	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ДО4ЙГ19	Йогурт питьевой	100	3,1	2,4	4,5	52,0			
	Итого за завтрак:	550	19,3	16,7	74,4	535,0			
	Обед								
ТК № 51	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56,0			
ДО7ДГ19	Суп картофельный с клецками	200	2,0	5,1	12,0	76,0			
ДО7ЕЯ19	Гороховое пюре	150	9,6	5,1	33,1	240,0			
ТК№97	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0			
ТК№311	Чай витаминный с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0			
	Итого за обед:	790	26,5	23,2	103,1	743,0			
	Итого за прием пищи	1340	45,8	39,9	177,5	1278			

5 день (7 июня)									
	Завтрак								
ТК184	Каша молочная "Дружба"	180	7,5	7,1	29,3				190,0
СПРЕБРЖ	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8				87,0
ДО5МП18	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	6,6	0,1				60,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8				137,0
ТК	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7				71,0
	Итого за завтрак:	538	16,3	18,8	80,7				545,0
	Обед								
ТК	Огурец свежий (порционно)	60	0,5	0,1	3,0				10,0
ДО7ДИ19	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	4,9	9,5	9,4				118,0
ДО7БИ19	Биточек рыбный с соусом	100	8,6	8,0	10,0				148,0
ДО7КЛ19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1				137,0
ШО7ИЯ19	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0				111,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1				82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0				115,0
	Итого за обед:	790	24,2	24,6	103,6				721,0
	Итого за прием пищи	1328	40,46	43,4	184,3				1266
6 день (8 июня)									
	Завтрак								
ДО4ЕС19	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,5	7,0	32,0				210,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8				137,0
ДО5МП18	Сыр (порционно)	10	2,0	2,2	0,0				28,0
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1				35,0
ДО7ФРУКТ	Печенье	45	3,4	4,4	23,5				135,0
	Итого за завтрак:	505	17,3	15,9	86,4				545,0
	Обед								
ТК	Помидор порционно	60	0,4	0,0	2,3				12,0
ТК№62	Рассольник ленинградский	200	1,7	4,8	12,3				130,0
ТК№11	Тефтели из говядины с рисом	100	7,5	7,9	6,4				120,0
ДО7ЕЯ19	Рожки отварные	150	5,3	4,1	32,2				190,0
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0				76,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	3,4	13,1				82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	3,9	21,0				115,0
	Итого за обед:	790	21,4	24,1	107,3				725,0
	Итого за прием пищи	1295	38,7	40	193,7				1270

9 день (11 июня)									
		Завтрак							
ТК№ 185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,5	7,0	32,0	211,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0			
ТК	Пряник	50	3,9	6,6	20,3	162,0			
	Итого за завтрак:	500	15,8	15,9	83,2	545,0			
		Обед							
ТК№5	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0			
ТК № 60	Суп картофельный с горохом	200	6,2	7,5	25,5	108,0			
ДО7ЕВ19	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137,0			
ТК №129	Котлеты рыбные с соусом	100	8,6	8,0	10,0	148,0			
ТК № 295	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,0	92,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0			
	Итого за обед:	790	26,7	24,9	115,9	736,0			
	Итого за прием пищи	1290	42,5	40,8	199,1	1281			
10 день (12 июня)									
		Завтрак							
ДО7ИС20	Омлет натуральный	150	11,6	15,7	19,8	261,0			
ШО7ТЭШК	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ДО7ФРУКТ	Свежий фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71,0			
	Итого за завтрак:	500	18,9	19,7	67,6	528,0			
		Обед							
ТК	Помидор порционно	60	0,4	0,0	2,3	12,0			
ТК№62	Суп картофельный с макаронными изд.	200	2,2	2,1	16,2	107,0			
ДО7К/119	Плов из птицы	180	17,2	22,0	29,3	387,0			
ТК"77	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0			
	Итого за обед:	700	25,6	26,2	100,5	762,0			
	Итого за прием пищи	1200	44,5	45,9	168,1	1290			

11 день (13 июня)									
	Завтрак								
ТК№198	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,6	7,8	31,0	221,0			
ТК№288	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ДО5МП18	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	5,2	0,1	60,0			
ДО7ФРУКТ	Йогурт питьевой	100	3,2	2,4	4,5	55,0			
	Итого за завтрак:	538	18,0	19,9	72,2	560,0			
	Обед								
ДО7АД19	Огурец свежий (порционно)	60	0,5	0,1	3,0	10,0			
ДО7ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,9	8,8	6,8	96,0			
ДО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	32,2	190,0			
ТК№11	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0			
ТК№296	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0			
	Итого за обед:	790	23,5	23,4	105,0	721,0			
	Итого за прием пищи	1328	41,46	43,25	177,2	1281			
12 день (14 июня)									
	Завтрак								
ТК№189	Каша манная молочная жидкая	200	4,8	7,6	22,8	191,0			
ШО7ТЭШК	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ДО7ИС20	Запеканка из творога со сгущенкой	60	9,1	7,0	13,4	145,0			
	Итого за завтрак:	510	19,4	16,9	67,3	511,0			
	Обед								
ТК № 21	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	2,7	8,7	60,0			
ДО7ДИ19	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,1	9,4	88,0			
ДО7ЕЯ19	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240,0			
ТК№97	Шницель из говядины с соусом	100	7,8	10,8	8,3	159,0			
ШО7ИЯ19	Напиток из плодов	200	0,0	0,0	17,6	67,0			
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0			
	Итого за обед:	770	29,6	24,5	102,8	759,0			
	Итого за прием пищи	1280	48,97	41,43	170,1	1270			

13 день (15 июня)									
		Завтрак							
ТК № 217	Макаронные изделия запечённые с сыром		180	9,7	13,4	29,4			279,0
ШО7ИЯ19	Чай витаминный		200	0,1	0,0	9,1			35,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный		50	5,3	2,3	21,8			137,0
ДО7ФРУКТ	Свежий фрукт		100	0,8	0,8	19,0			102,0
	Итого за завтрак:	Обед	530	15,9	16,5	79,3			553,0
ДО7АД19	Салат витаминный		60	0,9	2,7	6,5			56,0
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский		200	1,7	4,8	12,3			102,0
ДО7КЛ19	Плов из птицы		180	17,2	18,2	36,1			387,0
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный		200	0,0	0,0	20,0			76,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1			74,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.		30	2,0	0,4	12,6			63,0
	Итого за обед:		700	25,0	27,5	100,6			758,0
	Итого за прием пищи		1230	40,88	43,98	179,9			1311
14 день (16 июня)									
		Завтрак							
ТК№189	Каша молочная "Дружба"		200	6,1	7,9	32,6			226,0
ДО4МА19	Сыр (порционнo)		10	2,0	2,2	0,0			28,0
ШО7ТЭШК	Чай с молоком и сахаром		200	1,4	1,1	11,3			59,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный		30	3,2	1,4	13,1			82,0
ТК	Булочка молочная		60	4,7	3,2	26,0			135,0
	Итого за завтрак:		500	17,4	15,8	83,0			530,0
		Обед							
ТК	Помидор порционно		60	0,4	0,0	2,3			12,0
ДО7ДЛ19	Суп крестьянский с крупой		200	2,2	5,1	25,1			171,0
ДО7РЭ19	Жаркое по - Домашнему		180	13,2	16,8	20,4			283,0
ТК№311	Сок фруктовый		200	1,0	0,0	20,0			92,0
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный		30	3,2	1,4	13,1			82,0
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.		50	3,3	0,7	21,0			115,0
	Итого за обед:		720	23,3	24,0	101,9			755,0
	Итого за прием пищи		1220	40,74	39,8	184,9			1285

15 день (17 июня)								
	Завтрак							
ТК№198	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,1	9,3	65,3	285,0		
ТК№288	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0		
ДО5МП18	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	5,2	0,1	60,0		
	Итого за завтрак:	508	16,7	16,8	96,5	520,0		
	Обед							
ТК № 51	Салат из помидор и огурцов	60	0,5	2,9	2,3	36,0		
ДО7ДА19	Суп картофельный с горохом	200	6,2	7,7	15,5	135,0		
ДО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,1	32,2	190,0		
ТК№11	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0		
ТК№296	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0		
	Итого за обед:	790	26,8	25,0	113,0	786,0		
	Итого за прием пищи	1298	43,49	41,83	209,45	1306		
16 день 18 (июня)								
	Завтрак							
	Каша рисовая молочная	180	4,4	7,0	26,1	189,0		
ШО7ТЭШК	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0		
ТК	Масло сливочное (порционно)	8	0,1	5,2	0,1	59,8		
ТК	Кисломолочный продукт (кефир)	100	3,2	1,4	4,5	52,0		
	Итого за завтрак:	538	16,5	19,2	66,2	537,8		
	Обед							
ТК	Огурец свежий (порционно)	60	0,5	0,1	3,0	10,0		
ТК№66	Щи с картофелем из св. капусты	200	1,4	7,5	6,8	108,0		
ДО7ЕЯ19	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224,0		
ТК№103	Фрикадельки из птицы с соусом	100	7,3	9,0	4,3	127,0		
ТК№296	Напиток из плодов	200	0,0	0,0	17,6	67,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0		
	Итого за обед:	790	24,1	24,1	100,4	733,0		
	Итого за прием пищи	1328	40,63	43,3	166,6	1270,8		

17 день (19 июня)									
		Завтрак							
СПРЕБРЖ	Каша молочная "Дружба"	200	6,3	8,1	33,5	232,0			
ШОУТЭШК	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ТК	Свежий фрукт	100	0,8	0,8	19,0	112,0			
	Итого за завтрак:	550	12,5	11,2	83,4	516,0			
		Обед							
ТК№5	Салат из свежей капусты	60	1,3	2,7	6,2	54,0			
ДОУДН19	Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,5	6,4	15,1	171,0			
Д12ЕСМИ	Картофельное пюре	150	3,1	4,6	20,1	137,0			
ТК№97	Котлеты из птицы с соусом	100	7,4	8,2	8,3	139,0			
ШОУИЯ19	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,1	20,6	89,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	50	3,3	0,7	21,0	115,0			
	Итого за обед:	790	23,7	24,1	104,4	787,0			
	Итого за прием пищи	1340	36,18	35,23	187,8	1303			
		18 день (20 июня)							
		Завтрак							
ТК№199	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,5	7,0	32,0	211,0			
ШОУИЯ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,2	14,8	87,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0			
ДОУМА19	Сыр (порционно)	10	2,0	2,2	0,0	28,0			
**	Йогурт питьевой	100	3,2	2,4	4,5	52,0			
	Итого за завтрак:	540	19,8	16,1	73,1	515,0			
		Обед							
ТК	Помидор порционно	60	0,4	0,0	2,3	12,0			
ДОУДГ19	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,1	17,5	79,0			
ТК№121	Плов из птицы	180	17,2	22,0	29,3	387,0			
ТК 154	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27,0	111,0			
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0			
ШОУИЯ19	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0			
	Итого за обед:	700	24,8	28,2	101,8	734,0			
	Итого за прием пищи	1240	44,6	44,3	174,9	1249			

19 день (21 июня)								
	Завтрак							
ТК№189	Каша манная молочная жидкая	200	4,8	7,6	22,8	179,5		
ШО7ИЯ19	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0		
ДО5МП18	Масло сливочное (порционнo)	8	0,1	5,2	0,1	60,0		
ДО7ФРУКТ	Пряник	50	5,7	2,5	25,2	133,0		
	Итого за завтрак:	508	16,0	17,6	79,0	544,5		
	Обед							
ТК	Свекла отварная	60	1,0	0,1	4,8	27,0		
ДО7ДГ19	Рассольник ленинградский	200	1,7	5,9	12,3	104,0		
ДО7КЛ19	Котлеты мясные с соусом	100	7,8	10,8	8,3	163,0		
ТК"77	Гороховое пюре	150	14,6	5,1	33,1	240,0		
№СБ№648	Кисель плодово-ягодный	200	0,0	0,0	20,0	76,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0		
	Итого за обед:	710	30,3	23,7	104,2	755,0		
	Итого за прием пищи	1218	46,27	41,31	183,2	1299,5		
20 день (22 июня)								
	Завтрак							
ДО7ЕС19	Запеканка из творога со сгущ.	60	9,1	7,0	12,4	145,0		
СПРЕБРЖ	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,9	7,8	29,9	210,0		
ШО7ТЭШК	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	5,3	2,3	21,8	137,0		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38,0		
	Итого за завтрак:	510	19,4	17,1	73,4	530,0		
	Обед							
ТК	Салат витаминный	60	0,9	2,7	6,5	56,0		
ТК№62	Суп картофельный с горохом	200	6,2	4,1	25,5	169,0		
ТК № 84	Рагу овощное с мясом	180	14,9	16,6	24,0	261,0		
ДО7ЕВ19	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	20,0	92,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,0		
СПРЕБРЖ	Хлеб ржано-пшеничный витамин.	30	2,0	0,4	12,6	63,0		
	Итого за обед:	700	28,2	25,2	101,7	723,0		
	Итого за прием пищи	1210	47,61	42,27	175,07	1253		

