

**Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»**

Согласовано:

\_\_\_\_\_ Фадеева Е.В.  
«31»мая 2023г.

**МЕНЮ для детей 7-11 лет**

Утверждено:

\_\_\_\_\_ Афоничев Д.И.  
«31» мая 2023г.



**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_

**Примерное 14-дневное меню для детей 7-11 лет  
(летний оздоровительный лагерь, 5-разовое питание)**

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

**Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»**

Согласовано:

**МЕНЮ для детей 7-11 лет**

Утверждено:

\_\_\_\_\_ Фадеева Е.В.

\_\_\_\_\_ Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.



Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах,  
Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018  
(УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углеводы				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	<b>1 день</b>							
	Завтрак							
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	130	17,3	17,3	14,8	2,7	15,6	265,1
	Яблочное пюре	30	0,2	0,0	0,1	0,1	5,5	22,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,8	3,3	0,1	14,4	98,2
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,0	0,3	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>540</b>	<b>25,7</b>	<b>20,3</b>	<b>30,0</b>	<b>3,9</b>	<b>76,4</b>	<b>671,0</b>
	Обед							
49/1 51/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом, растительным маслом и сельдью	130	6,4	5	8,6	6,1	10,5	142,5
2/2	Борщ со сметаной и мясом говядины	220	7,1	5,5	8	4,2	10,2	138
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	5,4	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,0	3,0	0,7	34,1	183,9
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,0	0,1	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	67,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>890</b>	<b>40,1</b>	<b>24,7</b>	<b>36,2</b>	<b>11,9</b>	<b>123,3</b>	<b>965,0</b>
	Полдник							
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,0	0,2	0,0	26,8	114,6
	Груша	150	0,6	0,0	0,5	0,5	19,7	76,0
-	Печенье	30	2,3	2,3	2,9	0,0	23,0	126,7
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>380</b>	<b>4,3</b>	<b>2,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,5</b>	<b>69,5</b>	<b>317,4</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,3	13,5	10,0	1,6	9,3	180,5
1/3	Картофель отварной	180	3,5	0,0	4,0	0,7	28,6	162,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>630</b>	<b>21,0</b>	<b>13,5</b>	<b>14,5</b>	<b>2,9</b>	<b>68,6</b>	<b>483,7</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2640</b>	<b>96,8</b>	<b>66,5</b>	<b>90,7</b>	<b>19,1</b>	<b>345,8</b>	<b>2553,7</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углеводы				Угле- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>2 день</b>							
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	2,4	7,4	2,2	29,2	205,6
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505</b>	<b>19,3</b>	<b>9,3</b>	<b>22,7</b>	<b>3,5</b>	<b>80,3</b>	<b>594,5</b>
	Обед							
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом кур	235	11,7	8,8	10,5	4,5	19,5	213,8
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,0	0,2	0,2	11,3	53,7
4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	14,8	15,2	9,9	6,5	5,9	169,5
3/3, 14/3	Картофельное пюре с цветной капустой отварной	200	4,3	0,6	5,4	2,2	24,8	161,5
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	0,2	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	87,6
	Груша	150	0,6	0,0	0,5	0,5	19,7	76,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1090</b>	<b>39,7</b>	<b>24,5</b>	<b>32,9</b>	<b>20,4</b>	<b>154,4</b>	<b>1034,6</b>
	Полдник							
-	Творожок МУ	100	7,1	7,1	23,0	0,0	27,7	341,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	0,0	0,0	34,0	132,6
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>320</b>	<b>9,0</b>	<b>7,1</b>	<b>23,1</b>	<b>0,1</b>	<b>71,1</b>	<b>518,4</b>
	Ужин							
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	13,3	11,8	0,1	6,4	190,0
44/3 25/3	Каша рисовая с овощами	180	4,4	0	8	8,1	41,9	255
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	91,5
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>530</b>	<b>22,1</b>	<b>13,3</b>	<b>20,3</b>	<b>8,7</b>	<b>93,0</b>	<b>642,4</b>
	Перед сном							
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3,0	0,0	11,8	111,2
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>8,2</b>	<b>3,0</b>	<b>0,0</b>	<b>11,8</b>	<b>111,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2645</b>	<b>98,4</b>	<b>62,4</b>	<b>102,0</b>	<b>32,7</b>	<b>410,6</b>	<b>2901,1</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углеводы				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	<b>3 день</b>							
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,5	15,9	0,0	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,8	3,3	0,1	14,4	98,2
-	Сок виноградный	200	0,6	0,0	0,4	0,0	33,2	134,1
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>655</b>	<b>27,7</b>	<b>22,4</b>	<b>35,1</b>	<b>0,8</b>	<b>84,2</b>	<b>755,5</b>
	Обед							
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	0,0	6,0	6,0	4,0	72,1
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,9	4,0	0,2	11,5	88,9
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,0	0,2	0,2	11,3	53,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	100	19,9	22,6	14,5	0,0	0,3	211,2
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0,0	4,0	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
-	Апельсины	150	1,4	0,0	0,3	0,3	15,5	66,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1005</b>	<b>35,2</b>	<b>23,5</b>	<b>29,9</b>	<b>11,6</b>	<b>119,4</b>	<b>861,1</b>
	Полдник							
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
13/12	Булочка ванильная	100	8,7	1,9	7,8	0,9	56,5	327,9
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>14,5</b>	<b>7,7</b>	<b>14,2</b>	<b>0,9</b>	<b>65,9</b>	<b>445,4</b>
	Ужин							
	Помидор	60	0,5	0,0	0,1	0,1	2,4	12
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120	13,5	11,9	14,6	0,2	13,9	239,0
1/3	Картофель отварной	150	2,9	0,0	3,3	0,6	23,9	135,5
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>585</b>	<b>20,7</b>	<b>12,0</b>	<b>18,5</b>	<b>1,4</b>	<b>69,7</b>	<b>522,1</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2745</b>	<b>103,9</b>	<b>71,4</b>	<b>104,1</b>	<b>14,7</b>	<b>347,2</b>	<b>2700,6</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жи	всего	в т.ч. раст		
	<b>4 день</b>							
	Завтрак							
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	2,4	6,0	1,3	32,6	208,4
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
30/10	Чай с молоком	200	3,0	2,8	3,2	0,1	14,5	96,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505</b>	<b>18,6</b>	<b>9,3</b>	<b>24,7</b>	<b>2,0</b>	<b>81,2</b>	<b>616,6</b>
	Обед							
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	0,0	6,1	6,1	10,4	101,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и отварным мясом говядины	225	8,2	6,8	7,2	2,1	7,4	124,8
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	15,6	17,2	0,1	6,6	245,0
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	0,0	3,0	0,7	34,1	183,9
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	67,7
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,0	0,1	0,1	22,9	88,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>865</b>	<b>37,4</b>	<b>22,4</b>	<b>34,4</b>	<b>9,9</b>	<b>121,8</b>	<b>934,1</b>
	Полдник							
-	Сок яблочный	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
	Груша	150	0,6	0,0	0,5	0,5	19,7	76,0
18/12	Булочка школьная	100	8,1	0,2	3,4	2,0	55,6	284,0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>450</b>	<b>9,7</b>	<b>0,2</b>	<b>4,0</b>	<b>2,5</b>	<b>95,9</b>	<b>446,5</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	100	14,1	14,0	5,2	1,1	7,0	129,0
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	1,4	5,0	0,1	5,7	75,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,0	0,1	0,1	10,2	40,6
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>655</b>	<b>23,5</b>	<b>15,9</b>	<b>14,5</b>	<b>2,3</b>	<b>70,6</b>	<b>498,2</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2675</b>	<b>94,9</b>	<b>53,6</b>	<b>83,9</b>	<b>16,6</b>	<b>377,3</b>	<b>2612,0</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углеводы				ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. животн.	всего	в т.ч. раст.		
	<b>5 день</b>							
	Завтрак							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	24,4	14,4	1,5	20,1	313,8
	Яблочное пюре	30	0,2	0,0	0,1	0,1	5,5	22,0
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>615</b>	<b>34,5</b>	<b>27,4</b>	<b>29,8</b>	<b>3,3</b>	<b>90,0</b>	<b>758,9</b>
	Обед							
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	5,1	76,3
10/2	Рассольник домашний со сметаной и отварным мясом говядины	220	7,2	5,5	8,1	4,3	12,5	150,1
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	14,4	17,9	2,0	5,3	243,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	0,1	6,8	2,3	45,7	265,9
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	0,0	0,0	12,2	47,7
-	Сок яблочный	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1085</b>	<b>40,2</b>	<b>20,8</b>	<b>42,8</b>	<b>15,4</b>	<b>143,1</b>	<b>1096,6</b>
	Полдник							
15/12	Булочка с маком	75	6,2	0,2	1,2	1,3	42,0	202,2
	Груша	100	0,4	0,0	0,3	0,3	13,1	50,7
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>375</b>	<b>12,4</b>	<b>6,0</b>	<b>7,9</b>	<b>1,6</b>	<b>64,5</b>	<b>370,3</b>
	Ужин							
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	22,3	9,1	0,9	0,0	171,3
3/3 11/3	Сложный гарнир (Картофельное пюре+капуста тушеная)	180	4	0,4	3,9	2	24	142,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>640</b>	<b>31,4</b>	<b>22,6</b>	<b>13,9</b>	<b>3,8</b>	<b>60,3</b>	<b>482,9</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2915</b>	<b>124,3</b>	<b>82,6</b>	<b>100,8</b>	<b>24,1</b>	<b>366,0</b>	<b>2825,3</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г				Жиры, г		Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст				
	<b>6 день</b>									
	Завтрак									
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,7	8,6	1,7	9,8	150,8		
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6		
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1		
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6		
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0		
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3		
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,8	3,3	0,1	14,4	98,2		
	Груша	150	0,6	0,0	0,5	0,5	19,7	76,0		
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>700</b>	<b>24,1</b>	<b>15,6</b>	<b>24,3</b>	<b>3,0</b>	<b>81,0</b>	<b>618,5</b>		
	Обед									
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	0,0	6,0	6,0	11,7	100,1		
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и отварным мясом говядины	220	6,9	5,5	6,2	2,1	7,4	110,8		
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	14,2	15,7	0,1	5,4	221,2		
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	0,0	4,0	4,0	17,4	110,4		
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,0	0,2	0,0	26,8	114,6		
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1		
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0		
-	Печенье	20	1,5	1,5	2,0	0,0	15,3	84,5		
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>875</b>	<b>33,8</b>	<b>21,1</b>	<b>34,8</b>	<b>12,9</b>	<b>122,3</b>	<b>922,7</b>		
	Полдник									
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2		
12/12	Булочка Ягодка	100	8,5	0,8	10,1	2,3	60,9	365,4		
-	Йогурт	150	6,2	6,2	2,3	0,0	8,9	83,4		
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>450</b>	<b>14,8</b>	<b>6,9</b>	<b>12,4</b>	<b>2,4</b>	<b>74,8</b>	<b>469,0</b>		
	Ужин									
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9		
52/8	Суфле из печени	120	23,1	22,8	7,3	0,0	3,9	173,5		
7/11	Соус сметанный	30	0,4	0,2	2,2	0,0	1,3	26,4		
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	0,6	3,5	0,4	18,4	114,0		
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	0,0	0,0	11,9	46,5		
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2		
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3		
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>655</b>	<b>31,1</b>	<b>23,6</b>	<b>13,7</b>	<b>1,2</b>	<b>64,8</b>	<b>499,8</b>		
	Перед сном									
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4		
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>117,4</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>2880</b>	<b>109,6</b>	<b>73,0</b>	<b>91,6</b>	<b>19,4</b>	<b>352,3</b>	<b>2627,5</b>		

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П



## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>7 день</b>							
	Завтрак							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	24,4	14,4	1,5	20,1	313,8
-	Молоко сгущенное	30	0,2	0,2	0,3	0,0	1,7	9,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Яблоки	120	0,5	0,0	0,5	0,5	13,9	58,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
-	Печенье	25	1,9	1,9	2,5	0,0	19,2	105,6
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>595</b>	<b>38,4</b>	<b>32,3</b>	<b>24,6</b>	<b>2,6</b>	<b>96,1</b>	<b>755,4</b>
	Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	0,0	6,0	6,0	9,3	92,7
2/2	Борщ со сметаной и отварным мясом говядины	220	7,1	5,5	8	4,2	10,2	138
2/7	Рыба отварная под маринадом	100	11,1	10,3	9,8	6,6	6,6	155,6
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	0,0	3,2	0,5	38,3	196,7
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	0,9	3,0	0,0	3,4	45,3
20-1/10	Кисель из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	24,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>880</b>	<b>30,2</b>	<b>16,6</b>	<b>30,9</b>	<b>18,2</b>	<b>128,4</b>	<b>893,8</b>
	Полдник							
21/5	Шарики из творога с черносливом	75	12,4	11,5	6,4	0,1	14,9	167,0
-	Сок томатный	200	2,0	0,0	0,2	0,0	7,2	37,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>305</b>	<b>16,4</b>	<b>11,5</b>	<b>6,8</b>	<b>0,3</b>	<b>36,2</b>	<b>271,9</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	60	0,4	0,0	0,0	0,1	1,6	7,4
-	Мясо кур отварное	90	18,7	22,6	15,3	0,0	0,0	212,4
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	0,0	3,5	4,0	11,7	83,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
17/12	Булочка с повидлом	75	5,5	1,2	5,6	5,3	46,1	252,1
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>635</b>	<b>31,9</b>	<b>23,8</b>	<b>25,0</b>	<b>9,9</b>	<b>91,0</b>	<b>701,1</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
-	Бананы	200	3,0	0,0	1,0	1,0	45,4	191,0
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>400</b>	<b>8,8</b>	<b>5,8</b>	<b>7,4</b>	<b>1,0</b>	<b>53,4</b>	<b>307,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2815</b>	<b>125,7</b>	<b>90,0</b>	<b>94,7</b>	<b>32,0</b>	<b>405,2</b>	<b>2929,8</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Углеводы				Угле- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>8 день</b>							
	Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	3,0	6,5	0,5	26,4	182,8
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>505</b>	<b>17,7</b>	<b>10,0</b>	<b>25,4</b>	<b>1,7</b>	<b>75,5</b>	<b>595,1</b>
	Обед							
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	7,8	86,8
37/2	Уха с крупой рисовой	200	7,8	6,7	3,9	0,2	11,5	110,9
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,1	12,4	14,0	2,3	29,2	301,5
7/11	Соус сметанный	30	0,4	0,2	2,2	0,0	1,3	26,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Апельсины	150	1,4	0,0	0,3	0,3	15,5	66,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>965</b>	<b>32,0</b>	<b>19,3</b>	<b>27,3</b>	<b>9,8</b>	<b>123,8</b>	<b>850,5</b>
	Полдник							
8/12	Сдоба обыкновенная	75	6,7	1,2	4,9	4,6	42,2	238,8
-	Сок яблочный	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>475</b>	<b>13,5</b>	<b>7,0</b>	<b>11,6</b>	<b>4,6</b>	<b>72,2</b>	<b>442,7</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	60	0,2	0,0	0,0	0,0	2,0	5,4
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,9	12,1	13,7	0,2	14,7	235,7
46/3 27/3	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,7	0,1	6	3,4	37	222,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,0	0,1	0,1	10,2	40,6
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>620</b>	<b>23,7</b>	<b>12,2</b>	<b>20,2</b>	<b>4,1</b>	<b>87,4</b>	<b>619,0</b>
	Перед сном							
-	Снежок	200	5,4	0,0	2,0	0,0	32,4	153,1
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>0,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>	<b>32,4</b>	<b>153,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2765</b>	<b>92,3</b>	<b>48,4</b>	<b>86,4</b>	<b>20,2</b>	<b>391,3</b>	<b>2661,4</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>9 день Завтрак</b>							
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	6,0	3,0	6,7	0,7	28,4	195,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
30/10	Чай с молоком	200	3,0	2,8	3,2	0,1	14,5	96,2
-	Йогурт	150	6,2	6,2	2,3	0,0	8,9	83,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>635</b>	<b>23,7</b>	<b>15,9</b>	<b>16,7</b>	<b>1,3</b>	<b>83,6</b>	<b>578,5</b>
	Обед							
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	0,0	6,0	6,0	9,8	94,6
18/2 41/2	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясными фрикадельками	230	8,8	6,1	6,4	2	19,3	167,4
8/7	Рыба, запеченная в омлете	120	22,0	21,7	14,8	5,7	3,0	233,3
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
-	Сок виноградный	200	0,6	0,0	0,4	0,0	33,2	134,1
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1085</b>	<b>42,3</b>	<b>28,4</b>	<b>32,1</b>	<b>15,0</b>	<b>148,8</b>	<b>1030,7</b>
	Полдник							
15/12	Булочка с маком	75	6,2	0,2	1,2	1,3	42,0	202,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>425</b>	<b>12,6</b>	<b>6,0</b>	<b>8,2</b>	<b>1,9</b>	<b>68,8</b>	<b>392,7</b>
	Ужин							
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9
2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	10,3	11,3	8,9	0,0	2,4	130,9
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,8	0,0	7,1	7,1	39,6	237,6
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	0,0	0,0	11,9	46,5
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>11,3</b>	<b>16,8</b>	<b>8,0</b>	<b>85,3</b>	<b>564,0</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2955</b>	<b>103,5</b>	<b>67,4</b>	<b>80,1</b>	<b>26,2</b>	<b>394,5</b>	<b>2682,6</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				ЭЦ, ккал	
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
	<b>10 день</b>							
	Завтрак							
13/5	Запеканка(сырники) из творога с морковью	150	19,9	20,0	17,1	3,1	18,0	305,9
-	Молоко сгущенное	30	0,2	0,2	0,3	0,0	1,7	9,5
-	Масло сливочное	10	0,1	0,1	7,3	0,0	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,8	3,3	0,1	14,4	98,2
	Груша	150	0,6	0,0	0,5	0,5	19,7	76,0
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>610</b>	<b>28,9</b>	<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>4,3</b>	<b>85,6</b>	<b>706,3</b>
	Обед							
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом говядины	220	9,8	5,4	8,3	4,5	19,5	187,2
4/9	Плов из мяса кур	200	16,5	15,1	11,8	2,2	38,3	324,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	0,0	0,0	23,2	88,2
-	Печенье	25	1,9	1,9	2,5	0,0	19,2	105,6
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>830</b>	<b>35,3</b>	<b>22,3</b>	<b>23,4</b>	<b>7,5</b>	<b>141,7</b>	<b>901,5</b>
	Полдник							
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,0	0,2	0,0	26,8	114,6
13/12	Булочка ванильная	75	6,5	1,4	5,8	0,7	42,4	246,0
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>375</b>	<b>8,3</b>	<b>1,4</b>	<b>6,4</b>	<b>1,1</b>	<b>80,8</b>	<b>409,3</b>
	Ужин							
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,3	22,3	9,1	0,9	0,0	171,3
1/3	Картофель отварной	150	2,9	0,0	3,3	0,6	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>600</b>	<b>29,7</b>	<b>22,3</b>	<b>13,1</b>	<b>2,2</b>	<b>56,0</b>	<b>456,7</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,0	0,1	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>210</b>	<b>6,5</b>	<b>5,8</b>	<b>6,5</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>135,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>108,6</b>	<b>74,9</b>	<b>78,3</b>	<b>15,1</b>	<b>376,3</b>	<b>2609,7</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>11 день Завтрак</b>							
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,4	17,4	17,7	0,0	2,3	234,2
	Мясные продукты (язык отварной)	50	11,0	11,0	6,9	0,0	0,0	106,5
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Йогурт	150	6,2	6,2	2,3	0,0	8,9	83,4
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>625</b>	<b>38,7</b>	<b>34,6</b>	<b>27,5</b>	<b>0,7</b>	<b>50,1</b>	<b>604,6</b>
	Обед							
36/1 51/1	Салат из отварной свеклы с яблоками, растительным маслом и сельдью	130	6,1	5	8,5	6	12	144
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и отварным мясом говядины	220	6,9	5,5	6,2	2,1	7,4	110,8
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,9	15,6	17,5	2,9	36,6	376,9
7/11	Соус сметанный	30	0,4	0,2	2,2	0,0	1,3	26,4
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,0	0,1	0,1	23,2	87,6
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>910</b>	<b>38,5</b>	<b>26,2</b>	<b>35,2</b>	<b>11,8</b>	<b>116,7</b>	<b>917,2</b>
	Полдник							
29/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	75	9,7	7,3	7,3	4,7	25,9	208,0
-	Сок виноградный	200	0,6	0,0	0,4	0,0	33,2	134,1
-	Яблоки	150	0,6	0,0	0,6	0,6	17,4	73,0
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>425</b>	<b>10,9</b>	<b>7,3</b>	<b>8,3</b>	<b>5,3</b>	<b>76,5</b>	<b>415,1</b>
	Ужин							
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,5	10,8	12,9	1,8	12,8	215,3
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	1,4	5,0	0,1	5,7	75,5
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,0	0,1	0,1	10,2	40,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>615</b>	<b>19,7</b>	<b>12,2</b>	<b>18,7</b>	<b>2,6</b>	<b>60,0</b>	<b>480,5</b>
	Перед сном							
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>117,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2775</b>	<b>113,6</b>	<b>86,1</b>	<b>96,2</b>	<b>20,4</b>	<b>312,7</b>	<b>2534,7</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31»мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Угле-	ЭЦ,
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>12 день Завтрак</b>							
24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	4,0	6,0	0,2	16,0	137,7
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	2,9	3,3	0,6	15,0	100,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	62,8
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>545</b>	<b>23,0</b>	<b>16,0</b>	<b>29,4</b>	<b>1,4</b>	<b>65,4</b>	<b>612,7</b>
	Обед							
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	21,3	136,0
31/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,6	0,9	4,0	0,2	11,5	88,9
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,0	0,2	0,2	11,3	53,7
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	12,1	11,6	5,6	1,0	5,7	121,5
46/3 24/3	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,4	0	5,8	3,8	36,8	221,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	0,2	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	0,0	0,0	11,1	43,5
-	Апельсины	150	1,4	0,0	0,3	0,3	15,5	66,7
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1030</b>	<b>29,5</b>	<b>12,5</b>	<b>22,3</b>	<b>12,0</b>	<b>140,1</b>	<b>858,3</b>
	Полдник							
18/10	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	0,0	0,0	27,0	105,5
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9,0	1,6	6,6	6,1	56,3	318,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>9,1</b>	<b>1,6</b>	<b>6,6</b>	<b>6,1</b>	<b>83,3</b>	<b>423,9</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	100	11,1	10,8	12,7	5,2	7,7	188,5
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	0,0	2,9	3,2	17,4	101,1
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,0	0,1	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>605</b>	<b>19,2</b>	<b>10,8</b>	<b>16,2</b>	<b>9,1</b>	<b>57,8</b>	<b>439,9</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2680</b>	<b>86,6</b>	<b>46,7</b>	<b>81,0</b>	<b>28,5</b>	<b>354,6</b>	<b>2451,5</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>13 день Завтрак</b>							
11/5	Запеканка (сырники) из творога с картофелем	150	20,1	19,8	15,7	1,7	19,1	300,3
-	Масло сливочное	15	0,1	0,1	10,9	0,0	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	2,8	3,3	0,1	14,4	98,2
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>555</b>	<b>32,9</b>	<b>26,7</b>	<b>34,9</b>	<b>2,9</b>	<b>79,2</b>	<b>759,1</b>
	Обед							
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	1,0	0,4	10,8	5,9	6,2	124,1
2/2	Борщ со сметаной и отварным мясом	220	7,1	5,5	8	4,2	10,2	138
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	15,6	17,2	0,1	6,6	245,0
44/3	Каша рисовая с овощами	150	3,8	0,0	7,1	7,1	39,6	237,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,0	0,3	0,3	10,4	48,3
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,0	0,1	0,1	22,9	88,7
-	Сок персиковый	200	0,6	0,0	0,0	0,0	34,0	132,6
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>1045</b>	<b>33,9</b>	<b>21,5</b>	<b>43,9</b>	<b>18,0</b>	<b>153,3</b>	<b>1126,1</b>
	Полдник							
-	Печенье	25	1,9	1,9	2,5	0,0	19,2	105,6
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,8	6,4	0,0	9,4	117,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>225</b>	<b>7,7</b>	<b>7,7</b>	<b>8,9</b>	<b>0,0</b>	<b>28,6</b>	<b>223,0</b>
	Ужин							
	Помидор	100	1,0	0,0	0,2	0,2	4,7	23,9
7/9	Картофель запеченный с фаршем из курицы	200	14,3	13,4	11,6	1,2	25,0	259,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	0,0	1,4	1,3	2,2	21,7
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,0	0,2	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,0	0,1	0,1	10,2	40,6
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>13,4</b>	<b>13,7</b>	<b>3,3</b>	<b>71,0</b>	<b>482,0</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2625</b>	<b>100,5</b>	<b>75,1</b>	<b>107,9</b>	<b>24,3</b>	<b>340,1</b>	<b>2706,9</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Жиры, Угле-				Углево- дыг	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жиры	всего	в т.ч. раст		
	<b>14 день Завтрак</b>							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	2,4	5,3	0,5	33,7	201,1
4/13	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	4,0	0,0	0,0	52,6
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,0	0,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,0	0,2	0,2	8,3	38,7
-	Сок яблочный	200	1,0	0,0	0,2	0,0	20,6	86,5
	Пряники	30	1,8	0,0	1,4	0,0	25,1	114,2
	Груша	100	0,4	0,0	0,3	0,3	13,1	50,7
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>615</b>	<b>17,7</b>	<b>6,3</b>	<b>11,7</b>	<b>1,4</b>	<b>124,2</b>	<b>655,7</b>
	Обед							
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	0,0	6,0	6,0	7,8	86,8
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	8,3	6,6	6,0	3,9	15,8	148,7
52/8	Суфле из печени	120	23,1	22,8	7,3	0,0	3,9	173,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,6	3,7	0,5	22,1	132,6
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	0,0	0,0	12,2	47,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,0	0,4	0,4	25,8	123,1
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>855</b>	<b>41,6</b>	<b>30,0</b>	<b>23,8</b>	<b>11,2</b>	<b>100,1</b>	<b>770,4</b>
	Полдник							
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,0	0,2	0,2	20,2	77,0
12/12	Булочка Ягодка	75	6,4	0,6	7,6	1,7	45,7	274,1
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>375</b>	<b>7,3</b>	<b>0,6</b>	<b>8,2</b>	<b>2,3</b>	<b>77,4</b>	<b>399,8</b>
	Ужин							
	Огурец свежий	100	0,8	0,0	0,1	0,1	3,2	14,6
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	100	14,2	13,3	15,1	0,1	7,2	222,1
41/3	Каша перловая с овощами	200	6,1	0,1	6,1	2,3	39,9	229,1
-	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	0,0	0,0	19,0	70,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,0	0,2	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Ужин'</b>	<b>660</b>	<b>25,0</b>	<b>13,4</b>	<b>21,9</b>	<b>3,1</b>	<b>95,7</b>	<b>661,7</b>
	Перед сном							
-	Кефир	200	5,8	5,8	6,4	0,0	8,0	116,6
	<b>Итого за 'Перед сном'</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,0</b>	<b>8,0</b>	<b>116,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2705</b>	<b>97,3</b>	<b>56,0</b>	<b>72,0</b>	<b>18,0</b>	<b>405,5</b>	<b>2604,2</b>

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова  
 Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П



## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

## МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

Согласовано:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И.

«31»мая 2023г.

«31» мая 2023г.

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 7-11 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
(летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 5-разовое

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	75	80	80	1115	80		
Хлеб пшеничный	150	138	174	170	135	146	135	155	155	135	135	135	139	135	146	2033	145,2	-4,8	-3,2
Мука пшеничная	15	11		77	88	63	85	52	58	80	51	42	87	16	59	770	55	40	266,6
Крупы, бобовые	45	7	105	2	45	79	13	65	30	68	70	8	2	53	85	630	45	0	-0,1
Макаронные изделия	15	51			51				51	12			63			228	16	1,3	8,6
Картофель	187	241	185	218	209	150	159	20	216	191	201	240	59	192	215	2495	178	-8,8	-4,7
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	280	270	234	322	251	372	488	459	236	194	280	338	470	300	317	4530	324	41,4	14,8
Фрукты свежие, ягоды	185	280	150	150	155	300	187	320	175	196	250	176	192	105	240	2876	205	20,4	11
Сухофрукты	15	20	40	15	20		2	20	15	20	20	20	20	20	17	249	18	2,8	18,5
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		200	200	2600	186	-14,3	-7,1
Мясо 1-й категории	70	112	75	59	120	100	112	32	129	35	32	174	58	112	71	1220	87	17,1	24,5
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30						132					77			132	341	24	-5,7	-18,9

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

**Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»**  
**МЕНЮ для детей 7-11 лет**

Согласовано:

\_\_\_\_\_ Фадеева Е.В.

«31»мая 2023г.

Утверждено:

\_\_\_\_\_ Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.



Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	35	74	48	138				124		69	92				80	626	45	9,7	27,7
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	58	30	74		65	124		56	36	109	124	30	62		36	745	53	-4,8	-8,2
Молоко	300	130	199	465	299	354	403	260	457	443	136	306	352	361	153	4317	308	8,3	2,8
Кисломолочная пищевая продукция	150	200	200	200	200	200	150	200	200	350	200	150	200	200	200	2850	204	53,6	35,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	50	91	100			138		198			105	35		105		772	55	5,1	10,3
Сыр	10		15	15	15	7	15		15	15	7	11	15	15	15	160	12	1,5	14,5
Сметана	10	7			4	7	12	7	10		4	31		21	14	117	8	-1,7	-16,8
Масло сливочное	30	35	24	43	39	33	35	7	37	12	28	21	25	28	30	396	28	-1,7	-5,7
Масло растительное	15	15	26	10	10	16	14	27	14	21	10	16	23	21	12	235	17	1,8	11,8
Яйца	40	5		119	5	28	88	22	6	33	11	114	43	6	27	506	36	-3,9	-9,7
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	32	27	37	39	40	40	37	41	42	41	32	58	36	33	533	38	8,1	27
Кондитерские изделия	10	30					20	25			25			25	30	155	11,1	1,1	10,7
Чай	1	1		1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1		14	1		
Какао-порошок	1		4			4			4				4			16	1,1		
Кофейный напиток	2	4		4			4				4			4		20	1,4	-0,6	-28,6
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	42	3		

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

## МЕНЮ для детей 7-11 лет

Согласовано:

Фадеева Е.В.

«31»мая 2023г.

Утверждено:

Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.



Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Специи	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2		

## ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Для детей 7-11 лет.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (летний оздоровительный лагерь) Режим питания: 5-разовое

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Факт. за 14 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн.нормы
Белки, г	77	97	98	104	95	124	110	126	92	104	109	114	87	101	97	1456	104	135
в т.ч.жив., г		67	62	71	54	83	73	90	48	67	75	86	47	75	56	954	68	
Жиры, г	79	91	102	104	84	101	92	95	86	80	78	96	81	108	72	1270	91	114
в т.ч. раст., г		19	33	15	17	24	19	32	20	26	15	20	29	24	18	311	22	
Углеводы, г	335	346	411	347	377	366	352	405	391	395	376	313	355	340	406	5180	370	111
Моно- и дисахара, г		139	161	138	122	138	146	171	141	151	142	134	131	143	146	2002	143	
Крахмал, г		181	218	183	230	196	177	202	215	218	207	154	195	177	224	2775	198	
Пищевые волокна, г		26	32	27	26	33	30	31	35	26	28	25	29	21	36	402	29	
Витамин В1, мг	1,2	0,9	1,4	1,1	1	1,2	1,2	1	1	1,1	1,1	0,9	0,9	0,8	1,3	14,9	1,1	89
Витамин В2, мг	1,4	1,5	2	2,1	1,5	2	2,8	2	1,6	1,8	1,5	1,9	1,6	1,8	2,6	26,7	1,9	136
Витамин С, мг	60	125	45	207	42	99	145	192	206	77	126	69	149	48	135	1664	119	198
Витамин А, мкг		1034	2944	1905	961	1042	6772	1928	674	802	1418	810	2329	1190	4444	28251	2018	
Витамин Е (ток.экв), мг		14	23	12	12	15	15	21	13	18	14	14	17	16	16	218	16	
Са, мг		838	1011	1265	982	1191	1166	1162	1124	1352	881	1055	1116	1185	884	15209	1086	
Р, мг		1382	1617	1638	1426	1699	1685	1677	1426	1557	1365	1611	1309	1557	1526	21474	1534	

Медицинский работник \_\_\_\_\_ И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_ Коршева С.П

## Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

## МЕНЮ для детей 7-11 лет

Утверждено:

\_\_\_\_\_Фадеева Е.В.

\_\_\_\_\_Афоничев Д.И

«31»мая 2023г.

«31» мая 2023г.

Mg, мг		331	427	345	329	454	389	427	309	361	336	344	303	422	304	5080	363	
Fe, мг		21	19	17	20	26	26	18	18	17	19	23	13	24	26	288	21	
Калорийность, ккал	2350	2554	2901	2700	2612	2825	2628	2930	2661	2683	2610	2535	2452	2707	2604	37405	2672	114

Калорийность завтраков в среднем 663 ккал (25%), обедов 941 ккал (35%), полдников 396 ккал (15%), ужинов 538 ккал (20%), 2 ужин 134 ккал (5%)

Медицинский работник \_\_\_\_\_И.А.Коробейникова

Заведующий производством \_\_\_\_\_Коршева С.П