

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

_____ Фадеева Е.В.

_____ Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ



«__» _____

«__» _____

**Примерное 14-дневное меню для детей 12 лет и старше
(летний оздоровительный лагерь, 5-разовое питание)**

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А
Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

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 _____ Коробейникова И.А
Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
	Итого за 'Завтрак'	590	30,0	36,1	89,8	796,2
Обед						
49/1 51/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом, растительным маслом и сельдью	130	6,4	8,6	10,5	142,5
2/2	Борщ со сметаной и отварным мясом говядины	280	10,1	11,1	12,7	186,5
12/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	5,4	221,2
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
14/10	Компот из чернослива	200	0,5	0,1	22,8	88,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Печенье	30	2,3	2,9	23,0	126,7
	Итого за 'Обед'	1030	47,8	42,9	164,3	1217,2
- Полдник						
	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
-	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Ватрушка со сметаной	75	6,6	9,7	36,8	260,1
	Итого за 'Полдник'	425	8,6	10,3	83,3	450,8
Ужин						
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	13,3	10,0	9,3	180,5
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Ужин'	650	22,3	14,7	77,4	525,5
- Перед сном						
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Перед сном'	220	7,1	6,6	18,8	162,2
	Итого за день	2915	115,9	110,7	433,7	3151,8
2 день						

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.



	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,0	9,3	36,5	257,0
4/13	Сыр (порциями)	25	6,6	6,7	0,0	87,7
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	595	25,0	34,6	96,6	788,7
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
16/2	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом курицы	285	12,8	11,6	24,3	246,7
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
4/7	Рыба, тушеная с овощами	120	14,8	9,9	5,9	169,5
3/3						
14/3	Картофельное пюре с цветной капустой	205	4,3	9	24,9	194,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	1020	41,9	37,5	150,4	1074,3
-	Полдник					
-	Творожок МУ	100	7,1	23,0	27,7	341,1
-	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
	Итого за 'Полдник'	350	11,0	23,3	85,2	585,6
	Ужин					
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,4	11,8	6,4	190,0
44/3						
25/3	Каша рисовая с овощами	180	4,4	8	41,9	255
-	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Кисель с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	22,3	91,5
	Итого за 'Ужин'	690	23,4	20,8	116,8	737,8
-	Перед сном					
	Йогурт	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Итого за 'Перед сном'	200	8,2	3,0	11,8	111,2
	Итого за день	2855	109,5	119,3	460,7	3297,6
	3 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
	Итого за 'Завтрак'	685	30,6	36,6	95,1	824,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	100	0,9	6,0	4,0	72,1
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	14,4	111,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	120	23,9	17,4	0,4	253,5
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
	Итого за 'Обед'	1150	42,0	34,9	136,5	998
	Полдник					
33/12	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
38/10	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Булочка ванильная	100	8,7	7,8	56,5	327,9
	Итого за 'Полдник'	420	15,0	14,7	79,8	503,8
	Ужин					
	Помидор	100	0,5	0,1	4,4	20
37/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	120	13,5	14,6	13,9	239,0
1/3	Картофель отварной	200	3,9	4,4	31,8	180,7
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
	Итого за 'Ужин'	660	24,0	19,9	93,8	644,1
	Перед сном					
-	Снежок	200	5,4	2,0	32,4	153,1
-	Итого за 'Перед сном'	200	5,4	2,0	32,4	153,1
	Итого за день	3115	117,0	108,0	437,7	3142
	4 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	8,2	7,5	40,7	260,6
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
	Итого за 'Завтрак'	590	23,2	31,3	100,3	770,7
	Обед					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,4	6,1	10,4	101,0
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и отварным мясом говядины	280	9,8	8,8	9,3	152,4
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,1	17,2	6,6	245,0
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	65	4,3	0,4	30,5	145,5
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
	Итого за 'Обед'	975	41,8	36,8	141,4	1049,9
	Полдник					
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
2/12	Булочка школьная	100	8,1	3,4	55,6	284,0
	Итого за 'Полдник'	450	9,7	4,0	95,9	446,5
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	120	17,0	6,2	8,4	154,8
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	5,0	5,7	75,5
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Хлеб пшеничный	55	3,6	0,4	25,8	123,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
	Итого за 'Ужин'	740	29,2	16,5	92,3	625,8
	Перед сном					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	2955	109,8	95,1	437,8	3009,5
	5 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	615	36,4	30,0	99,6	805,3
	Обед					
8/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	100	1,3	6,0	5,1	76,3
10/2	Рассольник домашний со сметаной и отварным мясом говядины	280	10,2	11,2	15,7	201,7
45/8	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	100	15,2	17,9	5,3	243,5
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,3	8,2	54,8	319,1
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Обед'	1200	46,7	47,5	166,0	1251,2
	Полдник					
15/12	Булочка с маком	100	8,2	1,6	56,0	269,6
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	450	14,7	8,4	85,1	463,1
	Ужин					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
3/3 11/3	Сложный гарнир (Картофельное пюре+капуста тушеная)	200	4,4	4,3	26,3	155,8
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
	Итого за 'Ужин'	710	38,3	16,3	76,7	597,8
	Перед сном					
-	Снежок	200	5,4	2,0	32,4	153,1
	Итого за 'Перед сном'	200	5,4	2,0	32,4	153,1
	Итого за день	3175	141,4	104,2	459,8	3270,5
	6 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
4/13	Сыр (порциями)	25	6,6	6,7	0,0	87,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Итого за 'Завтрак'	745	28,5	34,4	92,1	771,1
	Обед					
17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,0	6,0	11,7	100,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной и отварным мясом говядины	280	9,8	8,8	9,3	152,4
12/8	Гуляш из мяса говядины	120	17,9	18,8	6,4	265,4
32/3	Рагу из овощей	180	3,0	4,8	20,8	132,5
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Итого за 'Обед'	990	40,4	39,6	124,0	996,1
	Полдник					
	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
38/12	Булочка Ягодка	100	8,5	10,1	60,9	365,4
27/10	Йогурт	150	6,2	2,3	8,9	83,4
	Итого за 'Полдник'	450	14,8	12,4	74,8	469,0
	Ужин					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,4	4,3	22,1	136,8
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	46,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	Итого за 'Ужин'	740	35,4	16,7	100,0	683,9
	Перед сном					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за день	3125	125,0	109,5	400,3	3037,5
	7 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8
-	Молоко сгущенное	30	0,2	0,3	1,7	9,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Яблоки	120	0,5	0,5	13,9	58,4
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Завтрак'	580	37,1	22,2	81,6	672,2
	Обед					
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,5	6,0	9,3	92,7
2/2	Борщ со сметаной и отварным мясом говядины	280	10,1	11,1	12,7	186,5
2/7	Рыба отварная под маринадом	120	13,3	11,8	7,9	186,7
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	3,8	45,9	236,1
2/11	Соус молочный (для запекания)	30	1,2	3,0	3,4	45,3
20- 1/10	Кисель из шиповника	200	0,5	0,2	24,7	95,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
	Итого за 'Обед'	1010	37,6	36,7	148,8	1054,5
	Полдник					
21/5	Шарики из творога с черносливом	75	12,4	6,4	14,9	167,0
-	Сок томатный	200	2,0	0,2	7,2	37,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за 'Полдник'	495	18,8	7,7	76,9	440,5
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,4	0,0	1,6	14,3
-	Мясо кур отварное	130	27,0	22,1	0,0	306,8
13/3	Капуста тушеная с фасолью	180	3,8	4,2	14,1	100,5
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
17/12	Булочка с повидлом	75	5,5	5,6	46,1	252,1
	Итого за 'Ужин'	775	42,8	32,7	107,4	886,3
	Перед сном					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Итого за 'Перед сном'	225	7,7	8,9	27,2	222,2
	Итого за день	3085	143,9	108,1	442,0	3268,7
	8 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,2	8,1	33,0	228,5
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
4/13	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
	Итого за 'Завтрак'	610	21,7	31,5	93,4	735,4
	Обед					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
37/2	Уха с крупой рисовой	250	9,7	4,8	14,4	138,6
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	15,1	14,0	29,2	301,5
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
	Итого за 'Обед'	1040	35,6	28,6	137,4	928,1
	Полдник					
8/12	Сдоба обыкновенная	100	9,0	6,6	56,3	318,4
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	500	15,8	13,2	86,3	522,3
	Ужин					
	Огурец свежий/соленый	100	0,2	0,0	1,0	14,4
42/8	Тефтели из мяса говядины	120	16,7	16,4	17,7	282,8
46/3	Макаронные изделия отварные с овощами	200	5,7	6	37	222,8
27/3		Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
	Итого за 'Ужин'	695	27,5	23,1	97,1	698,2
	Перед сном					
-	Снежок	200	5,4	2,0	32,4	153,1
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Перед сном'	220	6,7	2,1	41,8	197,9
	Итого за день	3065	107,3	98,4	456,0	3096
	9 день Завтрак					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	250	7,5	8,3	35,5	244,7
4/13	Сыр (порциями)	25	6,6	6,7	0,0	87,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
30/10	Чай с молоком	200	3,0	3,2	14,5	96,2
-	Йогурт	150	6,2	2,3	8,9	83,4
	Итого за 'Завтрак'	725	29,8	21,3	103,7	723,6
	Обед					
10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	1,2	6,0	9,8	94,6
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	280	9,4	6,9	24	192,9
41/2						
8/7	Рыба, запеченная в омлете	120	22,0	14,8	3,0	233,3
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Обед'	1145	45,2	37,4	152,9	1104,6
-	Полдник					
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
15/12	Булочка с маком	75	6,2	1,2	42,0	202,2
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	475	12,6	8,0	84,6	453,7
	Ужин					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
2/9	Мясо кур отварное в соусе	120	12,3	10,7	2,9	157,0
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,5	8,6	47,5	285,1
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
6/10	Компот из смородины	200	0,1	0,0	11,9	46,5
	Итого за 'Ужин'	690	24,0	20,2	107,8	704,9
	Перед сном					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	3235	117,4	93,3	456,9	3103,4
	10 день					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
13/5	Запеканка (сырники) из творога с морковью	150	19,9	17,1	18,0	305,9
-	Молоко сгущенное	30	0,2	0,3	1,7	9,5
-	Масло сливочное	15	0,1	10,9	0,2	99,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
	Груша	150	0,6	0,5	19,7	76,0
	Итого за 'Завтрак'	645	30,9	32,8	98,7	800,4
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
16/2	Суп картофельный с бобовыми и отварным мясом говядины	280	13,5	11,4	24,3	248,1
4/9	Плов из мяса кур	250	20,6	14,8	47,9	405,9
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Печенье	40	3,0	3,9	30,7	168,9
	Итого за 'Обед'	980	45,9	31,2	178,3	1156,7
	Полдник					
-	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,8	114,6
13/12	Булочка ванильная	100	8,7	7,8	56,5	327,9
-	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Полдник'	400	10,5	8,4	94,9	491,3
	Ужин					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
7/7	Рыба, запеченная с сыром	120	26,7	10,9	0,0	205,6
1/3	Картофель отварной	180	3,5	4,0	28,6	162,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
	Итого за 'Ужин'	690	37,4	15,9	79,1	604,6
	Перед сном					
-	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	2915	130,5	94,6	459,0	3169,5
	11 день Завтрак					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
4/6	Омлет запеченный или паровой с сыром	150	16,4	17,7	2,3	234,2
	Мясные продукты (язык отварной)	75	16,5	10,4	0,0	159,8
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Йогурт	150	6,2	2,3	8,9	83,4
	Итого за 'Завтрак'	675	45,9	31,3	61,0	709,2
	Обед					
36/1 51/1	Салат из отварной свеклы с яблоками, растительным маслом и сельдью	150	9,4	10,2	12	172,3
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной с отварным мясом говядины	280	9,8	8,8	9,3	152,4
53/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	250	18,9	17,5	36,6	376,9
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
	Итого за 'Обед'	1020	46,8	39,7	131,3	1046,7
	Полдник					
29/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с творогом	100	13,0	9,7	34,5	277,3
-	Сок виноградный	200	0,6	0,4	33,2	134,1
-	Яблоки	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Полдник'	450	14,2	10,7	85,1	484,4
	Ужин					
	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,5	12,9	12,8	215,3
2/11	Соус молочный (для запекания)	50	1,9	5,0	5,7	75,5
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Ужин'	645	21,7	18,9	74,1	547,7
	Перед сном					
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за день	2990	134,3	107,0	360,9	2905,4
	12 день Завтрак					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Питания	Белки			
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,6	7,5	20,0	172,1
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
-	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	200	3,6	3,3	15,0	100,3
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Итого за 'Завтрак'	630	27,4	36,1	80,4	749,1
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,3	6,0	21,3	136,0
31/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,2	5,0	14,4	111,1
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,7	0,2	11,3	53,7
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	150	18,1	8,5	8,6	182,3
46/3	Макаронные изделия отварные с овощами	200	6,4	5,8	36,8	221,2
24/3		40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,0	11,1	43,5
-	Апельсины	150	1,4	0,3	15,5	66,7
	Итого за 'Обед'	1160	38,2	26,5	158,7	1000,9
	Полдник					
38/12	Кисель из ягод	200	0,1	0,0	27,0	105,5
18/10	Сдоба обыкновенная	100	9,0	6,6	56,3	318,4
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,3	23,5	112,0
	Итого за 'Полдник'	350	12,4	6,9	106,7	535,9
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
23/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с картофелем	120	13,3	15,3	9,3	226,2
11/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	20,8	121,3
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,2	0,1	5,0	20,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Ужин'	670	23,1	19,5	69,6	529,9
-	Перед сном					
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	3010	106,8	95,4	423,4	2932,4
	13 день Завтрак					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
		Питания	Белки			
11/5	Запеканка (сырники) из творога с картофелем	150	20,1	15,7	19,1	300,3
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
32/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,4	3,3	14,4	98,2
4/13	Сыр (порциями)	20	5,3	5,3	0,0	70,1
	Масло сливочное	20	0,2	14,5	0,3	132,1
	Яблоки	50	0,2	0,2	5,8	24,3
	Итого за 'Завтрак'	555	36,8	41,2	92,7	884,4
	Обед					
26/1	Салат из морской капусты с соленым огурцом, морковью, репчатым луком и растительным маслом	100	1,0	10,8	6,2	124,1
2/2	Борщ со сметаной и отварным мясом говядины	280	10,1	11,1	12,7	186,5
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	120	19,4	20,6	7,9	293,9
44/3	Каша рисовая с овощами	180	4,5	8,6	47,5	285,1
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
	Сок персиковый	200	0,6	0,0	34,0	132,6
-	Итого за 'Обед'	1190	43,3	52,1	180,2	1341,9
	Полдник					
	Печенье	50	3,8	4,9	38,4	211,1
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Йогурт	150	6,2	2,3	8,9	83,4
	Итого за 'Полдник'	400	15,7	13,6	56,6	412,0
	Ужин					
-	Помидор	100	1,0	0,2	4,7	23,9
-7/9	Картофель запеченный с фаршем из курицы	200	14,3	11,6	25,0	259,5
8/11	Соус красный с луком и огурцами	30	0,3	1,4	2,2	21,7
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
29/10	Чай с лимоном	205	0,2	0,1	10,2	40,6
	Итого за 'Ужин'	625	21,9	13,9	82,7	538,0
	Перед сном					
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Перед сном'	230	6,0	6,4	30,1	202,4
	Итого за день	3000	123,7	127,2	442,3	3378,6
	14 день Завтрак					

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		7,5	6,6	42,1	251,4
4/13	Сыр (порциями)	25	6,6	6,7	0,0	87,7
-	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	77,4
-	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Пряники	30	1,8	1,4	25,1	114,2
	Итого за 'Завтрак'	605	23,4	15,7	132,6	751,5
	Обед					
14/1	Салат из белокочанной капусты с отварной свеклой, морковью, яблоками и растительным маслом	100	1,3	6,0	7,8	86,8
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	10,4	7,5	19,8	185,8
52/8	Суфле из печени	120	23,1	7,3	3,9	173,5
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	26,5	159,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
7/10	Компот из вишни	200	0,2	0,0	12,2	47,7
-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	20,9	96,7
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
	Груша	100	0,4	0,3	13,1	50,7
	Итого за 'Обед'	1065	46,3	30,2	132,4	967,6
	Полдник					
37/10	Напиток из шиповника	200	0,5	0,2	20,2	77,0
12/12	Булочка Ягодка	100	8,5	10,1	60,9	365,4
	Яблоки	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Полдник'	400	9,4	10,7	92,7	491,1
	Ужин					
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	3,2	14,6
40/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	120	17,0	18,2	8,6	266,6
41/3						
14/3	Каша перловая с овощами	200	6,1	6,1	39,9	229,1
	Напиток с витаминами Витошка	200	0,0	0,0	19,0	70,7
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Хлеб пшеничный	60	4,0	0,4	28,1	134,3
	Итого за 'Ужин'	710	29,8	25,1	111,2	773,3
-	Перед сном					
	Кефир	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за 'Перед сном'	200	5,8	6,4	8,0	116,6
	Итого за день	2980	114,8	88,1	476,8	3100,1
	В среднем за период		121	104	439	3133

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

_____ Фадеева Е.В.

_____ Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Для детей 12 лет и старше. 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	15	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	90	120	120	120	120	120	204	265	1650	117,9	-2	-1,8
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	200	183	219	215,3	180	191	180	200	204	180	180	180	214	180	192,7	2699	192,8	-7	-3,6
Мука пшеничная	20	59		79	88	83	86	53	77	84	68	53	91	17	77	916	65	45	227
Крупы, бобовые	50	8	118	3	56	93	13	76	38	82	86	8	3	63	95	738	53	3	5,4
Макаронные изделия	20	61			61				51	15			66			254	18	-2	-9,1
Картофель	187	246	198	282	241	165	192	25	226	232	243	245	72	197	262	2825	202	15	7,9
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	320	291	238	350	275	415	533	556	265	201	291	353	522	321	321	4932	353	27	8,3
Фрукты свежие, ягоды	185	280	150	270	155	320	187	333	175	196	250	176	192	55	240	2979	213	28	15
Сухофрукты	20	20	40	15	20		2	20	15	20	20	20	20	20	17	249	18	-2	-11
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200		200	220	2620	187	-13	-6,4
Мясо 1-й категории	78	128	75	59	128	116	144	48	142	35	48	190	70	144	85	1411	101	23	29,2

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.



Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Субпродукты (печень, язык, сердце)	40						132					115			132	379		27	-13	-32,4
Птица 1-й категории (куры потрошенные, цыплята-бройлеры, индейка порошенная)	53	74	48	166				179		83	115			80		745		53		
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	77	30	74		78	149		67	45	109	149	50	93		45	888		63	-14	-17,6
Молоко	350	148	219	472	323	354	407	260	494	472	144	309	419	409	180	4609		329	-21	-5,9
Кисломолочная пищевая продукция	180	200	200	200	200	200	150	200	200	350	200	150	200	350	200	3000		214	34	19
Творог (5%-9% м.д.ж.)	60	105	100			138		198			105	47		105		798		57	-3	-5
Сыр	15		25	20	20	8	25			25	8	11	20	20	25	208		15	0	-0,9
Сметана	10	32			5	8	13	8	10		4	32		22	17	150		11	1	7,1
Масло сливочное	35	42	40	45	46	35	47	8	45	19	36	21	31	34	41	489		35	0	-0,3
Масло растительное	18	22	27	11	11	18	15	31	15	23	12	18	25	23	13	263		19	1	4,2
Яйца	40	11		119	6	28	88	22	47	33	12	116	43	6	28	557		40		
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	35	37,1	28	36,6	39,6	41,6	40	37,7	43,6	42,9	44,1	33,5	58,4	36,4	37	556,5		39,8	5	13,6
Кондитерские изделия	15	30					20	25			40			80	30	225		16,1	1	7,1
Чай	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		24		2		
Какао-порошок	1,2		4			4			4				4			16		1,1	0	-4,8

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

Фадеева Е.В.

Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«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, %
Кофейный напиток	2	4		4			4				4						1,4	-1	-28,6
Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	70	5		
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 12 лет и старше.

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	90	116	110	117	110	141	125	144	107	117	130	134	107	124	115	1697	121	135
в т.ч. жив., г		74	66	72	60	84	81	105	55	73	88	100	57	92	64	1069	76	
Жиры, г	92	111	119	108	95	104	110	108	98	93	95	107	95	127	88	1459	104	113
в т.ч. раст., г		28	35	17	19	27	22	36	23	29	18	23	32	27	21	356	25	
Углеводы, г	383	432	461	438	438	460	400	442	456	457	459	361	423	442	477	6146	439	115
Моно- и дисахара, г		149	165	169	127	161	150	176	148	155	151	138	140	185	153	2166	155	
Крахмал, г		251	260	227	280	251	216	232	268	271	274	194	250	233	282	3490	249	
Пищевые волокна, г		32	36	42	31	48	35	34	40	30	34	29	34	25	41	491	35	
Витамин В1, мг	1,4	1,1	1,6	1,3	1,2	1,3	1,3	1,1	1,2	1,2	1,3	1,1	1,1	1	1,4	17,2	1,2	88
Витамин В2, мг	1,6	1,7	2,1	2,2	1,6	2	3	2,1	1,8	2	1,7	2,1	1,8	2,2	2,8	29,1	2,1	130

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П

Муниципальное автономное учреждение Детский оздоровительный лагерь «Спутник»

Согласовано:

МЕНЮ для детей 12 лет и старше

Утверждено:

_____ Фадеева Е.В.

_____ Афоничев Д.И.

«31» мая 2023г.

«31» мая 2023г.



Витамин С, мг	70	127	46	227	46	106	151	201	207	79	129	71	2492	47	1375	1731	124	177
Витамин А, мкг		1196	3087	2125	1149	1123	7219	2164	784	927	1584	869	2492	1302	4556	30580	2184	
Витамин Е (ток.экв), мг		18,6	23,9	13,3	12,9	17,8	16,4	22,9	14,4	19,2	16,8	16,4	19,4	19	17,5	248,5	17,8	
Са, мг		934	1162	1357	1095	1228	1311	1204	1065	1514	942	1116	1280	1514	1059	16783	1199	
Р, мг		1588	1808	1812	1630	1867	1902	1848	1579	1775	1589	1848	1532	1934	1784	24495	1750	
Mg, мг		374	472	401	379	517	438	462	342	410	390	386	351	490	353	5765	412	
Fe, мг		24	21	23	23	30	29	21	21	20	23	27	16	27	29	332	24	
Калорийность, ккал	2720	3151	3298	3142	3010	3271	3038	3275	3096	3103	3170	2905	2932	3379	3100	43870	3133	115

Калорийность завтраков в среднем 770 ккал (25%), обедов 1085 ккал (35%), полдников 482 ккал (15%), ужинов 649 ккал (20%), 2 ужин 144 ккал (5%)

Медицинский работник _____ Коробейникова И.А

Заведующий производством _____ Коршева С.П