

МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного
действия «Юность»

ЗИМНЕЕ МЕНЮ
18-ДНЕВНОЕ

2023-2024 гг.

**Примерное 18 – дневное меню 7-11 лет и 12 лет и старше
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

1 день Понедельник

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит. С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№340	Бутерброд с сыром и маслом			15/5/19 20/5/20	5,74 6,62	8,22 9,48	8,72 10,06	131,73 152,0	
	сыр	20\21	19\20						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 94	Каша боярская пшеничная с изюмом			200 250	9,8 12,25	13,94 17,43	41,73 52,16	331,58 414,48	
	крупа пшеничная	38,2\47,5	38,2\47,5						
	молоко	121,8\152,5	121,8\152,5						
	сахар	8\10	8\10						
	масло сливочное	22\30	22\30						
	яйцо	10\12	10\12						
	изюм	2,7\3,5	2,7\3,5						
	Яйцо варёное	50	50	50	10,7	11,5	0,7	157,1	
№ 242	Какао с молоком			200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				33,35 39,02	38.12 43,18	95,5 121,23	874,56 1047,50	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Кисель витаминизиров	15\15	15\15	150	-	-	25,09	80,31	25,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Огурец свежий	102\102	100\100	100 100	0,8	0,1	2,5	14,0	
№ 35	Свекольник с цыплёнком и сметаной			250\20\53 00\25\5	1,93 2,30	6,34 7,61	10,05 12,06	104,16 124,99	
	цыплен.потрашен.бр.	25,6\32	25\30						
	картофель	57,5\69	43,1\52						
	морковь	12,5\15	10\13						
	свекла	80\96	64\77						
	лук	13,4\16,1	11\13						
	томат - пюре	3,25\3,8	3,25\3,8						
	масло сливочное	5\6	5\6						
	сметана	5\5	5\5						
№ 189	Котлета из цыпленка			110 120	17,32 18,89	19,56 21,35	11,82 12,89	292,43 319,00	-
	цыплёнок	156\175,4	142\155						
	хлеб	20\22	20\22						
	молоко	28\30	28\30						
	масло сливочное	8\8,3	8\8,3						
№83	Рагу из овощей			150 200	2,79 3,72	11,15 14,87	16,93 22,57	179,24 238,99	2,0
	картофель	64,5\86	48\64						
	морковь	30\40	17\22						
	капуста белокачанная	37,5\50	27\36						
	лук репчатый	14,5\19	12\16						
	масло растительное	6\8	6\8						
№ 261	Напиток из шиповника			200	0,68	-	21,01	46,87	77,6
	шиповник	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	40\58	40\58	40 58	2,35 3,30	0,28 0,39	14,47 20,27	70,04 98,07	-
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	-
	итого				28,18 34,31	37,65 45,16	88,75 115,24	776,39 981,22	79,6
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	-	0,20	5,80	106,2	4,0
	Яблоко	185\185	185\185	200 200	0,60	0,60	15,60	85,4	24,0
	Вафли	10\15	10\15	10\15	0,03	3,02	8,01	27	

					0,045	4,53	12,02	40,5	
	итого				0,63 0,645	3,82 5,33	29,41 33,42	218,60 232,10	28,0
	УЖИН								
№133 сб1994	Икра морковная			100 130	2,06 2,47	4,09 4,91	22,02 26,42	78,9 94,68	-
	морковь	95\114	77\92						
	лук репчатый	21\25,2	16\119						
	томатная паста	6\7	6\7						
	масло растительное	10\12	10\12						
№162	Гуляш из говядины			90\50 100\50	27,87 30,97	31,13 34,59	8,67 9,63	426,25 473,61	-
	говядина	143\159	143\159						
	масло сливочное	6,5\6,5	6,5\6,5						
	лук репчатый	17\17	14\14						
	мука пшеничная	3,7\3,7	3,7\3,7						
	томат-пюре	11\11	11\11						
№196	Каша гречневая рассыпчатая			150 200	8,73 11,64	5,43 7,24	45,0 60,0	263,81 351,74	
	крупа гречневая	69\92	69\92						
	масло сливочное	6,8\9	6,8\9						
№ 268	Чай с сахаром и молоком			200 200	2,10	1,92	7,34	65,60	
	молоко	60\60	60\60						
	сахар	10\10	10\10						
	чай	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				46,49 53,35	43,39 49,56	116,141 38,78	1005,96 1170,3	
	2-ой УЖИН								
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	4,2 5,04	4,79 5,74	6,14 7,36	84,39 101,27	
№ 283	Булочка Дорожная			60	4,13	8,00	34,12	345,00	
	мука пшеничная/под.	37\1,2	37\1,2						
	сахар	7	7						
	масло сливочное	8	8						
	масло сл. для смазки	1,2	1,2						
	дрожжи сухие	0,2	0,2						
	Крошка:								
	мука пшеничная	1,2	1,2						
	масло сливочное	1,2	1,2						
	итого				8,33 9,17	12,79 13,74	40,26 41,48	429,39 446,27	
	<u>Итого за день</u>				116,98 136,50	135,77 156,97	395,15 475,24	3385,21 3957,70	132,6

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
2 день Вторник**

№ ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит. С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			35 45	5,46 7,02	5,57 7,16	20,58 26,46	154,28 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	16\21	15\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 97	Каша манная молочная с маслом			200\5 250\5	6,53 8,16	7,03 8,79	38,78 48,48	244,92 306,15	
	крупа манная	44,4\55,5	44,4\55,5						
	молоко	70\87,5	70\87,5						
	вода	94\117,5	94\117,5						
	сахар	5\6,3	5\6,3						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№117	Омлет натуральный			65	5,82	9,02	1,52	110,54	
	молоко	25	25						
	яйцо	1 шт.	40						
	масло сливочное	2,5	2,5						
№ 259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				22,55 28,08	23,75 27,41	96,63 126,17	699,29 874,37	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Печенье витаминизированное	20\20	20\20	20 20	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Сельдь солёная	122,8\122,8	60\60	60\60	11,9	9,2	-	130,2	
№ 37	Суп гороховый с цыплёнком			250\20 300\25	2,34 2,81	3,89 4,67	13,61 16,33	98,79 118,55	2,0
	цыплёнок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	67,5\81	50\60						
	горох	21\25	21\25						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	масло сливочное	5\6	5\6						
№192	Цыпленок отварной			110\120	28,63 31,24	28,63 31,24	1,52 1,67	381,35 416,03	
	цыпленок	142\155	132,145						
	морковь	¾,6	2,4\3,7						
№73	Котлета картофельная с маслом			100\8 150\10	3,52 5,28	8,95 13,42	23,65 35,48	189,08 283,62	2,5
	картофель	138\208	104\156						
	мука пшеничная	4\6	4\6						
	яйца	1\10\1\7шт.	4\6						
	сухари панировочные	4\6	4\6						
	масло сливочное	12\14	12\14						
	масло растительное	2,6\4	2,6\4						
№210	Капуста тушеная			80 100	2,09 2,62	2,58 3,23	8,60 13,45	69,73 87,16	
	капуста белокачанная или капуста квашенная	105\131,3 102,88\128,6	84\105 72\90						
	масло растительное	3,5\4,5	3,5\4,5						
	морковь	4\5	3,2\4						
	лук репчатый	7,8\9,8	6,4\8						
	мука пшеничная	1\1,2	1\1,2						
	томат – пюре (томатная паста)	6,4\8 (2,5\3,2)	6,4\8 (2,5\3,2)						
№255	Компот из сухофруктов			200 200	0,56	-	27,89	113,79	
	сухофрукты	25\25	25\25						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60	3,53	0,42	21,71	105,07	

				80	4,71	0,56	28,95	140,1	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30	2,31	0,42	11,97	69,65	
				60	4,62	0,84	23,94	139,3	
	итого								
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200	1,5	0,15	5,0	35,0	4,0
				200					
	Апельсин	185/185	185/185	200	0,9	0,2	8,1	37,8	10,0
				200					
№198	Запеканка творожная «Зебра» со сгущенным молоком	150	150	150	20,6	8,88	29,58	280,5	0,52
		200	200	200	27,46	11,84	39,44	374,0	
	творог	79,6/112	78/110						
	крупa манная	5,7/7,5	5,7/7,5						
	сахар-песок	12/15,6	12/15,6						
	яйцо	0,3/0,4шт	15/20						
	молоко	31/40,8	31/40,8						
	соль	0,3/0,4	0,3/0,4						
	ванилин	0,02/0,026	0,02/0,026						
	сухари панировочные	1,9/2,5	1,9/2,5						
	какао-порошок	1,6/2	1,6/2						
	масло сливочное	2,2/2,9	2,2/2,9						
	молоко сгущенное	20/30	20/30						
	итого			550	23,0	9,23	42,68	353,3	14,52
				600	29,86	12,19	52,54	446,8	
	УЖИН								
	Помидор свежий	102\102	100\100	100	0,88	0,2	2,69	18,0	
				100					
№ 44	Суп молочный с рисом			200	4,94	6,06	18,62	148,54	
				250	6,18	7,58	23,28	185,68	
	молоко	140\175	140\175						
	рис	14\17,5	14\17,5						
	сахар	2/2,5	2/2,5						
	масло сливочное	2/2,5	2/2,5						
	вода	70\87,5	70\87,5						
№293 сб. 1981г	Пельмени отв. с маслом			220\10	7,87	10,01	46,53	705,54	
				250\10	8,94	11,38	52,88	801,75	
	пельмени п/ф	203\230	203\230						
	масло сливочное	10\10	10\10						
№ 271	Чай с сахаром			200	0,12	-	12,04	48,64	
	сахар	10\10	10\10						
	чай	2/2	2/2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60	3,53	0,42	21,71	105,07	
				60	3,53	0,42	21,71	105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25	2,31	0,42	11,97	69,65	
				30	4,6	0,84	23,94	79,6	
	итого				19,65	17,11	113,56	1095,44	
					24,25	20,42	136,54	1238,74	
	2-й УЖИН								
	Снежок	185/185	180/180	180	8,86	5,33	72,49	85,16	1,0
				180	10,0	6,4	87,0	102,2	
	Зефир	10/15	10/15	10	0,59	0,47	7,5	36,6	
				15	0,88	0,71	11,25	54,9	
	итого				9,45	5,8	79,99	121,76	1,0
					10,88	7,11	98,25	157,1	
	<u>Итого за день</u>				133,01	116,0	499,66	3671,52	42,02
					157,10	130,53	589,06	4262,16	

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
3 день Среда**

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 345	Бутерброд с маслом и повидлом			55 60	1,58 1,72	3,85 4,20	30,16 32,90	161,61 176,30	2,0
	масло сливочное	5\5	5\5						
	повидло	35,4\35,4	35\35						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 124	Запеканка из творога со сгущенным молоком.			180\20 200\30	35,06 38,96	14,53 16,15	34,92 38,80	410,67 456,30	
	творог	169,5/ 188,5	169\188						
	крупа манная	11,7\13	11,7\13						
	яйцо	1\10\1\7	5\6						
	сахар	11,7\13	11,7\13						
	масло сливочное	6,3\7	6,3\7						
	сметана	6,3\7	6,3\7						
	молоко сгущёное	20\30	20\30						
	ванилин	0,01	0,01						
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	-
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,40 13,68	66,33 79,60	
	итого				28,17 40,39	16,38 21,08	93,91 120,31	643,91 842,45	2,7
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Напиток витаминизированный	15\15	15\15	150 150	-	-	25,09	100,36	20,45
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Зеленый горошек отварной	124,5	80	70 70	1,59	1,65	3,5	38,94	
№ 34	Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной			250\20\5 300\25\10	5,03 6,03	11,30 13,56	32,38 38,85	149,60 179,52	2,0
	говядина	32\40	32\40						
	рис	5\6	5\6						
	лук репчатый	6,3\7,5	5\6						
	морковь	12,5\15	10\12						
	огурцы соленые	17,5\21	15\18						
	картофель	100\120	75\90						
	масло растительное	5\6	5\6						
	сметана	5\10	5\10						
№262	Сердце говяжье в соусе			90\50 100\50	27,87 30,97	31,13 34,59	8,67 9,63	426,25 473,61	
	сердце говяжье	149\166	149\166						
	морковь	5\6	4\5						
	лук репка	4,5\5	3,6\4						
	масло растительное	9\10	9\10						
№ 238	Соус томатный:								
	мука пшеничная	2,5	2,5						
	масло сливочное	2,5	2,5						
	томат-пюре	7,5	7,5						
№204	Макаронные изделия отварные с маслом			150 200	5,52 7,36	5,30 7,07	35,33 47,11	211,10 281,47	
	макаронные изделия	51\68	51\68						
	масло сливочное	6,8\9	6,8\9						
№ 253	Компот из кураги			200 200	0,33	-	22,66	91,98	0,15
	курага	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	-
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	-
	итого				45,47	48,77	135,41	1071,65	2,15

					54,90	56,82	173,83	1323,98	
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,00	4,5
	Груша	200/200	200/200	200 200	0,6	0,6	16,0	65,6	19,0
	Печенье	10/15	10/15	10 15	0,74 1,11	1,0 1,5	7,36 11,44	29,15 43,73	
	итого			410 415	2,84 3,21	1,75 2,25	28,36 44,94	129,75 144,33	21,5
	УЖИН								
	Оурец свежий	102\102	100\100	100 100	0,8	0,1	2,5	14,0	
№163	Жаркое по - домашнему			240 250	24,58 25,61	18,91 19,69	24,14 25,15	364,45 379,64	10,0
	говядина	143\159	143/159						
	картофель	81\152	60,8\114						
	лук репчатый	9,3\17,5	8\15						
	масло сливочное	3\7	3\7						
	томатное пюре	3\7	3\7						
№ 265	Чай с сахаром и лимоном			200\10 200\10	0,07	0,01	15,31	61,62	14,0
	чай	1/2	1/2						
	сахар	15\15	15\15						
	лимон	11\11	10\10						
	Хлеб пшеничный	55\60	55\60	55 60	4,28 4,56	0,50 0,54	26,51 28,20	127,46 135,6	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,40 13,68	79,60 79,60	
	итого				30,57 34,15	30,85 35,39	92,22 106,11	787,79 886,08	24,8
	2-й УЖИН								
	Ряженка	155\185	150\180	150 180	8,33 15,0	5,33 8,2	72,0 92,0	85,16 102,2	1,0
№ 284	Булочка Российская			60	4,25	2,90	39,20	199,80	
	мука пшенич/подпыл	34\1	34\1						
	сахар/для отделки	10\2	10/2						
	масло сливочное	5	5						
	молоко	5	5						
	яйца/для смазки	1\20	2\2						
	дрожжи сухие	0,25	0,25						
	ванилин	0,02	0,02						
	итого				12,58 19,25	8,23 11,10	111,20 131,20	284,96 302,00	1,0
	<u>Итого за день</u>				118,69 150,59	104,78 124,94	472,33 571,04	2965,97 3532,17	60,6

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

4 день Четверг

№ТК	Наименование блюдо и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 344	Бутерброд с маслом сливочным			30 30	1,27	11,30	7,70	137,50	
	масло сливочное	15\15	15\15						
	хлеб пшеничный	15\15	15\15						
№ 93	Каша Дружба на молоке с маслом			200/5 250/5	6,55 8,19	8,33 10,41	35,09 43,86	241,11 301,39	
	рис	15\18,7	15\18,7						
	пшено	11\13,7	11\13,7						
	молоко	115\127	115\127						
	сахар	2,5\5	2,5\5						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 122	Омлет с сыром			85 85	9,59	13,86	1,50	170,55	
	яйца	1,2шт\1,2шт	48/48						
	молоко	30/30	30/30						
	сыр	18,8/18,8	18/18						
	масло сливочное	3/3	3/3						
№ 259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				22,15 26,13	35,62 38,01	80,04 102,77	738,71 868,76	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Сироп шиповника	20	20	140	-	-	13,0	52,0	80,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Икра кабачковая	73	70	70 70		0,2	3,8	23,0	29,0
№ 40	Суп с мясными фрикадельками			250\35 300\35	9,76 13,66	6,82 9,55	19,01 26,61	175,10 245,14	
	Фарш:								
	говядина	40\40	40\40						
	лук репчатый	4\4	3,5\3,5						
	яйца	1\13\1\13	3\3						
	картофель	113,8\136,5	100\120						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	6,3\7,5	5\6						
	масло сливочное	2,5\3	2,5\3						
№ 147	Рыба, припущенная в молоке			110\25 120\25	14,66 16,00	4,37 4,76	7,50 8,18	127,85 139,47	
	минтай потрош. б/г	184\200	134\146						
	лук репчатый	35\41	30\35						
	молоко	47\56	47\56						
	масло растительное	10\12	10\12						
№ 213	Картофель, запеченный из отварного			200 200	4,78 4,78	19,54 19,54	41,30 41,30	360,99 360,99	
	картофель	264\264	198\198						
	масло растительное	19,2\19,2	19,2\19,2						
№ 250	Кисель из сухофруктов			200 200	0,27	-	30,82	124,17	-
	сухофрукты	12\12	12\12						
	сахар	15\15	15\15						
	крахмал	6\6	6\6						
	лимонная кислота	0,2\0,2	0,2\0,2						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				34,92 44,84	26,79 35,35	124,49 162,30	886,58 1163,17	
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	4,0

	Яблоко	200\200	200\200	200 200	0,60	0,60	15,60	85,4	24,0
№ 273	Блинчики со сгущенным молоком			100/30 100/30	5,33	3,77	35,0	195,25	
	мука пшеничная	42\42	42\42						
	молоко или вода	104\104	104\104						
	яйца	1\8\1\8	6\6						
	сахар	2,7\2,7	2,7\2,7						
	масло сливочное	3,3\3,3	3,3\3,3						
	соль	0,8\0,8	0,8\0,8						
	масло растительное	3,3\3,3	3,3\3,3						
	молоко сгущенное	30\30	30\30						
	Итого				21,21 30,77	5,74 8,23	46,99 60,19	347,31 460,76	28,0
	УЖИН								
№206	Кукуруза консервированная отварная	124,5	80	70 70	1,567	1,65	3,5	38,94	
№ 190	Курица в соусе с томатом			100\50 120\50	41,82 47,77	50,44 57,63	6,59 7,53	647,63 739,79	
	цыплёнок бройлерный	190\228	176\215						
	масло сливочное	9\9	9\9						
	лук репчатый	9,3\9,3	7,5\7,5						
	томат - пюре	9,3\9,3	9,3\9,3						
	мука пшеничная	1,9\1,9	1,9\1,9						
	морковь	9,3\9,3	7,5\7,5						
	сметана	5\5	5\5						
№201	Рис отварной с маслом			150 200	3,89 5,18	5,09 6,78	40,28 53,70	225,18 300,24	9,1
	рис	54\72	54\72						
	масло сливочное	6,7\9	6,7\9						
№ 268	Чай с сахаром и молоком			200 200	2,10	1,92	7,34	65,60	
	молоко	60\60	60\60						
	сахар	10\10	10\10						
	чай	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,60	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	Итого				54,53 64,06	58,49 67,79	90,58 116,91	1131,13 1368,00	9,1
	2-й УЖИН								
	Чокопай			28	0,06	6,04	16,02	54,00	
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	8,33 10,0	5,33 6,40	72,49 87,0	85,16 102,20	1,0
	Итого				8,39 10,06	11,37 12,44	88,51 103,02	139,16 156,20	1,0
	<u>Итого за день</u>				141,20 175,86	138,01 161,82	443,61 558,19	3294,89 4068,89	118,10

**Примерное 18- дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

5 день Пятница

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 340	Бутерброд с сыром и маслом			39 45	5,74 6,62	8,22 9,48	8,72 10,06	131,73 152,0	
	сыр	20\21	19\20						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 105	Каша рисовая молочная жидкая			220\5 250\5	5,12 6,40	6,62 8,28	32,61 40,76	210,13 262,66	
	рис	34\38,5	34\38,5						
	молоко	117\133	117\133						
	вода	78\89	78\89						
	сахар	5\6	5\6						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				34,81 45,35	18,06 21,42	81,90 106,81	637,56 811,49	0,7
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Зефир витаминизиров.	45/45	45/45	45	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Помидор свежий	102\102	100\100	100 100	0,88	0,2	2,69	18,0	
№ 27	Борщ с капустой, цыпленком и сметаной			250\20\5 300\25\5	1,90 2,28	6,66 7,99	10,81 12,97	111,11 133,33	
	цыплёнок бройлерный	25,6\32	25\30						
	свекла	50\60	40\48						
	капуста белокочанная	25\30	20\24						
	картофель	28\34	20\24						
	морковь	13,1\15,7	10\12						
	лук репчатый	6,3\7,5	5\6						
	масло растительное	3\3,5	3\3,5						
	лимонная кислота	0,2\0,3	0,2\0,3						
	сметана	5\5	5\5						
№ 162	Гуляш из говядины			90\50 100\50	27,87 30,97	31,13 34,59	8,67 9,63	426,25 473,61	
	говядина	143\159	143\159						
	масло сливочное	6,5\6,5	6,5\6,5						
	лук репка	17\17	14\14						
	томат-пюре	11\11	11\11						
	мука пшеничная	3,7\3,7	3,7\3,7						
№71	Запеканка овощная			150 200	6,83 9,11	15,3 20,41	33,21 44,29	297,96 397,29	6,7
	картофель	124,5\166	98,7\125						
	капуста белокочанная	40,5\55	30\40						
	морковь	40,5\54	32\44						
	лук репчатый	20\24	15\20						
	масло растительное	11\15	11\15						
	манка	7,5\10	7,5\10						
	яйца	1\1/2\1/5	6\8						
	сметана	5\5	5\5						
	сухари панировочные	8\10	8\10						
№ 261	Напиток из шиповника			200	0,68	-	21,01	46,87	77,6
	шиповник	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,34 4,71	0,39 0,56	20,54 28,95	99,42 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				54,83 64,27	63,10 73,59	106,21 140,79	1181,46 1460,70	84,3
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0

				200					
	Апельсин	200\200	200\200	200 200	0,4	0,4	9,8	44,4	4,0
	Вафли	10/15	10/15	10 15	0,03 0,045	3,02 4,53	8,01 12,02	27 40,5	
	итого				1,9	0,55	14,80	79,40	9,0
	УЖИН								
№221	Тыква отварная	100/130	100/130	100 130					
	тыква	172/223,6	120/156		1,12 1,46	3,75 4,88	6,22 8,09	66,42 86,35	
	масло сливочное	5	5						
№189	Биточек куриный			110 120	17,32 18,89	19,56 21,35	11,82 12,89	292,43 319,00	
	цыплёнок	156\175	142\165						
	хлеб	20\22	20\22						
	молоко	28\30	28\30						
	масло сливочное	8\8,5	8\8,5						
№114	Пюре из гороха с маслом			150/5 200/5	17,25 23,0	1,2 1,6	38,1 50,8	232,43 309,6	
	масло сливочное	5/5	5/5						
	горох	75,8/101	75,8/101						
	вода	153,8/205	153,8/205						
№ 271	Чай с сахаром			200 200	0,12	-	12,04	48,64	
	чай	2/2	2/2						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,60	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				31,26 36,20	28,36 31,75	105,68 125,57	811,87 950,40	
	2-й УЖИН								
№ 245	Снежок	155\185	150\180	150 180	8,33 15,0	5,33 8,20	72,0 92,0	85,16 102,20	
№304	Пирожок печеный со свежей капустой			60	4,64	3,89	28,90	169,30	
	Тесто:								
	мука пшеничная	27,5	27,5						
	мука на подпыл	0,9	0,9						
	сахар	2	2						
	масло сливочное	3	3						
	яйца	1\13	3						
	масло растительное	0,9	0,9						
	Дрожжи сухие	0,25	0,25						
	Фарш:								
	капуста свежая	37,5	30						
	масло сливочное	1,7	1,7						
	яйца	1\16	2,5						
	итого				12,97 19,64	9,22 12,09	100,90 120,90	254,46 271,50	
	<u>Итого за день</u>				135,77 167,36	119,29 139,40	433,59 532,97	3060,65 3669,39	118,0

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
6 день Суббота**

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	ВитС
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			35 45	5,46 7,02	5,57 7,16	20,58 26,46	154,28 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	16\21	15\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 45	Суп молочный с лапшой			200 250	5,58 6,98	6,12 7,65	19,73 24,66	156,08 195,10	
	молоко	140\175	140\175						
	вода	44\55	44\55						
	масло сливочное	2\2,5	2\2,5						
	сахар	2\2,5	2\2,5						
	макаронные изделия	16\20	16\20						
№ 117	Омлет натуральный			65	5,82	9,02	1,52	110,54	
	молоко	25	25						
	яйцо	1шт.	40						
	масло сливочное	2,5	2,5						
№ 259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,40 0,48	11,40 13,68	66,33 79,60	
	итого				21,60 26,90	22,84 26,27	77,58 102,35	610,45 763,32	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Молоко витаминизир	200/200	200/200	200 200	5,59	6,38	9,38	117,31	3,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Огурец свежий	102	100	100	0,88	0,2	2,69	18,0	
№ 55	Щи с капустой цыпленком и сметаной			250\20\10 300\25\10	2,09 2,51	6,33 7,59	10,64 12,77	107,83 129,39	-
	цыплёнок бройлерный	25,6\32	25\30						
	капуста белокочанная	68,7\82,5	50\60						
	картофель	40\48	30\36						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	масло растительное	5\6	5\6						
	сметана	10\10	10\10						
№ 143	Котлета рыбная с маслом			110\5 120\5	16,28 17,76	3,03 3,30	10,67 11,64	135,03 147,30	
	минтай потр. б/г	144\160	80\98						
	хлеб пшеничный	20\22	20\22						
	молоко	16\17,5	16\17,5						
	яйца	1\81\6	6\7						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 216	Картофельное пюре			200 200	4,26	8,08	31,06	213,94	
	картофель	226\226	168\168						
	молоко	32\32	30\30						
	масло сливочное	9\9	9\9						
№ 255	Компот из сухофруктов			200 200	0,56	-	27,89	113,79	
	сухофрукты	25\25	25\25						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	40\58	40\58	40 58	3,57 4,71	0,42 0,56	21,94 28,95	106,20 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				28,89 35,30	16,46 20,57	109,10 138,94	710,96 901,85	
	Итого за день				56,08 67,79	45,68 53,22	196,06 250,67	1438,72 1782,48	

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

День Понедельник

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 345	Бутерброд с маслом и повидлом			55 60	1,58 1,72	3,85 4,20	30,16 32,90	161,61 176,30	2,0
	масло сливочное	5\5	5\5						
	повидло	35,4\35,4	35\35						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 100	Каша овсяная «геркулес» на молоке с маслом			200\5 250\5	6,33 7,91	8,90 11,13	25,49 31,86	207,38 259,23	
	крупа «геркулес»	30\37,5	30\37,5						
	молоко	107\133,4	107\133,4						
	сахар	5\6	5\6						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	Яйцо вареное	1\1шт	40\40		10,7	11,5	0,7	157,1	
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				25,72 29,78	28,71 31,60	100,70 123,77	780,24 916,55	2,7
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Кисель витаминизиров	15\15	15\15	150	-	-	25,09	80,31	25,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Кукуруза консервированная отварная	124,5	80	70 70	1,567	1,65	3,5	38,94	
№ 195 сб. 1981	Борщ сибирский с мясными фрикадельками и сметаной			250\35\53 00\35\5	5,60 6,73	6,57 7,89	19,02 22,83	136,22 163,47	
№ 66	фрикадельки:								
	говядина	40\40	40\40						
	лук репчатый	4\4	3,5\3,5						
	яйцо	1\13\1\13	3\3						
	масло растительное	2,5\3,5	2,5\3,5						
	фасоль	8\9	8\9						
	картофель	35,7\43	25,7\31						
	лук репчатый	6\7	5\6						
	морковь	16,7\20	12,5\16						
	свекла	70\86	50\68						
	капуста свежая	25\30	20\24						
	томатная паста	3\4,2	3\4,2						
	сметана	5\5	5\5						
№172	Печень говяжья по-строгановски			90/40 100/40	29,98 33,31	37,22 41,36	6,04 6,71	475,91 528,78	
	печень говяжья	159\177	132\147						
	масло растительное	11,5\12,5	11,5\12,5						
№236	Соус сметанный			40					
	мука	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	сметана	20	20						
№201	Рис отварной с маслом			150 200	3,89 5,18	5,09 6,78	40,28 53,70	225,18 300,24	9,1
	рис	54\72	54\72						
	масло сливочное	6,7\9	6,7\9						
№ 253	Компот из кураги			200 200	0,33	-	22,66	91,98	0,15
	курага	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,36 4,71	0,4 0,56	20,6 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				46,27 55,68	49,80 57,53	123,07 161,29	1118,01 1377,87	9,25
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	6,0

	Яблоко	200\200	200\200	200 200	0,60	0,60	16,0	65,60	12,0
	Зефир	10\15	10\15	10 15	0,59 0,88	0,47 0,71	7,5 11,25	36,6 54,9	
	итого				2,1	0,75	21,0	100,60	18,0
	УЖИН								
	Икра кабачковая	73	70	70 70		0,2	3,8	23,0	29,0
№ 182	Тефтели из говядины с молочным соусом			90\30 100\30	11,78 13,09	17,40 19,33	12,14 13,49	252,18 280,20	
	говядина (котлет.)	57\63	57\63						
	рис	7,7\8,6	7,7\8,6						
	масло сливочное	5\5,7	5\5,7						
	лук репчатый	31,5\35	27\30						
	мука пшеничная	6,4\7,1	6,4\7,1						
	масло сливочное	7,7\8,6	7,7\8,6						
№ 232	Соус молочный:			30 30	0,85	2,05	4,54	40,02	
	молоко	30\30	30\30						
	крахмал	0,9\0,9	0,9\0,9						
	масло сливочное	1,5\1,5	1,5\1,5						
№ 83	Рагу из овощей			150 200	2,79 3,72	11,15 14,87	16,93 22,57	179,24 238,99	2,0
	картофель	64,5\86	48\64						
	морковь	30\40	16,5\22						
	капуста белокочанная	37,5\50	27\36						
	лук репчатый	14,5\19	6\8						
	масло растительное	6\8	6\8						
№ 265	Чай с сахаром и лимоном			200\10 200\10	0,07	0,01	15,31	61,62	14,0
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	лимон	11\11	10\10						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,40 13,68	66,33 79,60	
	итого				28,50 31,18	40,61 46,34	113,55 122,82	954,64 1055,68	2,0
	2-Й УЖИН								
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	4,20 5,04	4,79 5,74	6,14 7,36	84,39 101,27	1,0
№282	Булочка «Домашняя»			60	4,37	7,07	36,80	228,20	
	мука пшеничная/подпыл	39\2	39\2						
	сахар/для отделки	7\2	7\2						
	масло сливочное	9	9						
	яйца для смазки	1\36	1,2						
	дрожжи сухие	0,25	0,25						
	итого				5,68 6,52	6,79 7,74	21,40 22,62	142,69 159,57	1,0
	<u>Итого за день</u>				108,27 125,26	126,66 143,96	404,81 476,59	3176,49 3690,58	57,95

**Примерное 18– дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

8 день Вторник

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 344	Бутерброд с маслом сливочным			25 30	1,06 1,27	9,42 11,30	6,42 7,70	114,58 137,50	
	масло сливочное	10\10	10\10						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 98	Каша манная жидкая с маслом			200\5 250\5	6,20 7,75	8,05 10,06	31,09 38,86	222,02 277,53	0,3
	манка	31\39	31\39						
	молоко	106\133	106\133						
	сахар	5\6	5\6						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 122	Омлет с сыром			85 85	9,59	13,86	1,50	170,55	
	яйца	1,2 \1,2шт	48\48						
	молоко	30\30	30\30						
	сыр	18,8\18,8	18\18						
	масло сливочное	3\3	3\3						
№ 259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,40 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				21,59 25,69	33,46 37,66	74,77 97,77	696,70 844,90	0,3
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Печенье витаминизированное	20\20	20\20	20 20	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№133 сб1994	Икра морковная			100 130	2,06 2,47	4,09 4,91	22,02 26,42	78,9 94,68	-
	морковь	95\114	77\92						
	лук репчатый	21\25,2	16\119						
	томатная паста	6\7	6\7						
	масло растительное	10\12	10\12						
№ 38	Суп картофельный с клецками и цыпленком			250\20 300\25	3,75 4,50	3,29 3,95	16,84 20,21	111,94 134,33	
	цыпленок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	66,3\79,5	50\64						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12\14,5	10\12						
	масло сливочное	2,5\3	2,5\3						
	Клѐцки:								
	мука пшеничная	10\12	10\12						
	масло сливочное	1,2\1,5	1,2\1,5						
	яйца	1\16\1\13	2,5\3						
№ 158	Бефстроганов из отварной говядины			90\30 100\30	25,34 27,15	29,30 31,39	4,49 4,81	379,97 407,11	
	говядина	146\162	146\162						
	морковь	4,5\5	4,5\5						
	лук репчатый	4,5\5	4,5\5						
	морковь	12\13,4	12\13,4						
№237	Соус сметанный:								
	сметана	30\30	30\30						
	мука пшеничная	2,5\2,5	2,5\2,5						
	масло сливочное	2,5\2,5	2,5\2,5						
№204	Макаронные изделия отварные с маслом			150 200	5,52 7,36	5,30 7,07	35,33 47,11	211,10 281,47	
	макаронные изделия	51\68	51\68						
	масло сливочное	6,8\9	6,8\9						
№ 250	Кисель из сухофруктов			200 200	0,27	-	30,82	124,17	
	сухофрукты	12\12	12\12						
	сахар	15\15	15\15						
	крахмал	6\6	6\6						
	лимонная кислота	0,2\0,2	0,2 \0,2						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60	0,42	21,71	105,07	3,53 4,71	

				80	0,56	28,95	140,10		
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30	0,42	11,97	69,65	2,31	4,62
				60	0,84	23,94	139,30		
	итого				34,22	73,51	256,77	822,38	10,8
					38,38	97,81	374,21	936,22	
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200	2,0	0,20	5,80	36,0	4,0
				200					
	Апельсин	200\200	200\200	200	0,4	0,40	9,80	44,4	4,0
				200					
№124	Запеканка из творога,запечён. со сгущённым молоком			100\20	19,48	8,07	19,40	228,15	
				150\30	29,22	12,11	29,10	342,23	
	творог	94\141	93\139,5						
	манка	6,5\9,7	6,5\9,7						
	яйца	3\4,5	3\4,5						
	сахар	6,5\9,7	6,5\9,7						
	ванилин	0,015	0,015						
	мука пшеничная	8\12	8\12						
	сметана	3,5\5,2	3,5\5,2						
	молоко сгущёное	20\30	20\30						
	итого				21,88	8,67	35,0	308,55	8,0
					31,62	12,71	44,7	422,63	
	УЖИН								
№206	Зеленый горошек отварной	124,5	80	70	1,59	1,65	3,5	38,94	
				70					
№ 154	Рыба, тушеная в томате с овощами			110\70	18,67	10,32	9,66	206,09	
				120\70	19,14	10,59	9,90	211,38	
	минтай потрошенный б/г	178\194	137\149,5						
	лук репчатый	17\22	14\19						
	морковь	32\42	25\34						
	масло растительное	7,5\10	7,5\10						
	томат-пюре (томатная паста)	9\12	9\12						
		3,6\4,8	3,6\4,8						
№ 214	Картофель отварной			200	4,18	9,38	36,28	243,28	10,8
				200	4,18	9,38	36,28	243,28	
	картофель	264\264	198\198						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 268	Чай с сахаром и молоком			200	2,10	1,92	7,34	65,60	
				200					
	молоко	60\60	60\60						
	сахар	10\10	10\10						
	чай	1\2	1\2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60	3,53	0,42	21,71	105,07	
				60	3,53	0,42	21,71	105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25	2,2	2,64	0,4	11,40	66,33
				30			0,48	13,68	79,60
	итого				30,84	16,54	92,64	651,23	
					33,59	18,66	106,94	740,16	
	2-Й УЖИН								
№ 245	Снежок	185\185	180\180	180	5,04	5,74	7,36	101,27	1,0
				180					
	Чокопай			28	0,06	6,04	16,02	54,00	
	итого				8,81	9,20	41,44	283,69	1,0
					9,65	10,15	42,66	300,57	
	Итого за день				97,86	133,31	505,32	2630,30	44,1
					109,71	164,88	661,28	2998,15	

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

9 день Среда

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			35 45	5,46 7,02	5,57 7,16	20,58 26,46	154,28 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	16\21	15\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 137	Сырники из творога, запеченные со сгущ. молок.			100\20	19,11	4,99	26,39	226,91	
	творог	91	90						
	манка	7,3	7,3						
	яйца	3,3	3,3						
	сахар	10	10						
	ванилин	0,02	0,02						
	мука пшеничная	6,7	6,7						
	сметана	3,3	3,3						
	молоко сгущеное	20	20						
№ 100	Каша овсяная «геркулес» на молоке с маслом			150/5 200/5	4,87 6,33	6,85 8,90	19,61 25,49	159,52 207,38	
	крупа «геркулес»	23/30	23/30						
	молоко	82/107	82/107						
	сахар	5/5	5/5						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				33,07 39,42	35,47 40,86	107,361 37,63	897,11 1093,86	0,7
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Напиток витаминизиров	15\15	15\15	150 150	-	-	25,09	100,36	20,45
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Помидор свежий	102/102	100/100	100	0,8	0,1	2,5	14,0	
№ 39	Суп с макаронными изделиями и цыпленком			250/203 00/25	2,83 3,39	2,86 3,43	21,76 26,11	124,09 148,91	
	цыпленок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	100\120	75\90						
	макаронные изделия	10\12	10\12						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	11,6\14	10\12						
	масло сливочное	3,8\4,5	3,8\4,5						
№191	Плов из мяса цыплёнка			170/80 170/100	44,29 47,83	53,96 58,28	48,87 52,78	889,39 960,54	
	цыплёнок	209\247	187\221						
	масло растительное	11\11	11\11						
	лук репчатый	22\22	16\16						
	морковь	14\14	11\11						
	крупа рисовая	49\49	49\49						
№ 261	Напиток из шиповника			200	0,68	-	21,01	46,87	77,6
	шиповник	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				54,27 62,12	56,29 64,91	111,45 145,48	1141,97 1396,40	77,6
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0
	Банан	200\200	200\200	200 200	0,60	0,60	16,0	65,60	19,0
	Печенье	10/15	10/15	10 15	0,74 1,11	1,0 1,5	7,36 11,44	29,15 43,73	
	итого				21,58	8,82	40,40	328,75	24,0

					31,32	12,86	50,10	442,83	
	УЖИН								
№ 133	Икра овощная			100	2,73	10,11	16,84	40,05	6,0
				130	3,55	13,14	21,89	52,06	
	морковь	64\83	51\66						
	свекла	63\82	50\65						
	лук репчатый	33\43	30\39						
	томат-пюре (томатная паста)	15\19,5 6/7,8	15\19,5 6/7,8						
	масло растительное	15\19,5	15\19,5						
№1161сб. 1981	Пельмени отварные п/ф с маслом			220\10	8,08	13,55	12,93	205,48	14,1
				250\10	9,10	15,40	14,70	233,50	
	пельмени п/ф	203\230	203\230						
	масло сливочное	8\10	8\10						
№ 271	Чай с сахаром			200	0,12	-	12,04	48,64	14,0
				200					
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60	3,53	0,42	21,71	105,07	
				60	3,53	0,42	21,71	105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25	2,31	0,42	11,97	69,65	
				30	4,62	0,84	23,94	139,3	
	итого				16,72	24,51	78,76	481,87	34,1
					20,87	29,81	97,55	671,65	
	2-Й УЖИН								
№ 245	Ряженка	155\185	150\180	150	4,20	4,79	6,14	84,39	1,4
				180	5,04	5,74	7,36	101,27	
№ 287	Коржик молочный			60	4,09	7,02	40,60	242,10	
	мука\мука на подпыл	32\1,8	32\1,8						
	сахар	17	17						
	масло сливочное	8	8						
	яйца	1\15	3,3						
	молоко	6	6						
	сода	0,5	0,5						
	ванилин	0,01	0,01						
	итого				8,33	12,79	40,26	429,39	1,4
					9,17	13,74	41,48	446,27	
	<u>Итого за день</u>				133,97	137,88	403,32	3379,45	158,25
					162,90	162,18	497,33	4151,37	

**Примерное 18- дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

10 день Четверг

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			39 45	6,08 7,02	6,20 7,15	22,93 26,46	171,91 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	20\21	19\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 94	Каша боярская пшенная с изюмом			200 250	9,8 12,25	13,94 17,43	41,73 52,16	331,58 414,48	
	крупа пшенная	38,2\47,5	38,2\47,5						
	молоко	121,8\152,5	121,8\152,5						
	сахар	8\10	8\10						
	масло сливочное	22\30	22\30						
	яйцо	0,2\0,24	10\12						
	изюм	2,7\3,5	2,7\3,5						
№ 259	Кофейный напиток на молоке			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,40 13,68	66,33 79,60	
	итого				29,00 42,37	14,49 19,40	69,96 99,36	534,68 751,68	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Сироп шиповника	20	20	140	-	-	13,0	52,0	80,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Кукуруза консервированная отварная	124,5	80	70 70	1,567	1,65	3,5	38,94	
№ 55	Щи из св. капусты с говядиной и сметаной			250\20\5 300\25\5	2,09 2,51	6,33 7,59	10,64 12,77	107,83 129,39	0,3
	говядина	32\40	32\40						
	капуста свежая	68,7\82,5	50\66						
	картофель	40\48	30\36						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	масло растительное	5\6	5\6						
	сметана	5\5	5\5						
№ 145	Рыба, запечённая в омлете			110 120	20,18 22,01	12,56 13,70	6,07 6,62	218,04 237,87	
	минтай потр. б/г	130\135	96\100						
	мука	4,5\5,4	4,5\5,4						
	масло растительное	8\8,3	8\8,3						
	яйцо	3\5\4\5шт	25\32						
	молоко	9,4\12	9,4\12						
	мука	2,5\3	2,5\3						
№ 216	Картофельное пюре			200 200	3,20 3,20	6,06 6,06	23,30 23,30	160,46 160,46	
	картофель	226\226	168\168						
	молоко	32\32	30\30						
	масло сливочное	9\9	9\9						
№ 255	Компот из сухофруктов			200 200	0,56	-	27,89	113,79	
	сухофрукты	25\25	25\25						
	сахар	15\15	15\15						
	лимонная кислота	0,2\0,2	0,2\0,2						
	вода	190\190	190\190						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,34 4,71	0,39 0,56	20,54 28,95	99,42 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				31,49 37,61	23,94 28,95	95,33 126,16	733,70 938,91	0,3
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200	1,5	0,15	5,0	100,0	4,0

				200					
	Груша	200\200	200\200	200 200	0,6	0,6	16,0	65,6	19,0
	Вафли	10\15	10\15	10 15	0,03 0,045	3,02 4,53	8,01 12,02	27 40,5	
	итого				3,0	0,25	26,0	190,90	10,0
	УЖИН								
	Огурец свежий	102\102	100\100	100 100	0,8	0,1	2,5	14,0	
№171	Биточки из говядины			90 100	13,73 15,26	15,07 16,74	7,38 8,20	227,25 252,50	
	говядина (котлетная)	77\85,7	77\85,7						
	хлеб пшеничный	16,7\18,6	16,7\18,6						
	молоко или вода	20,6\23	20,6\23						
	масло сливочное	6,4\7,1	6,4\7,1						
№196	Каша гречневая рассыпчатая			150 200	8,73 11,64	5,43 7,24	45,0 60,0	263,81 351,74	
	крупа гречневая	69\92	69\92						
	масло сливочное	6,8\9	6,8\9						
№ 265	Чай с сахаром и лимоном			200\10 200\10	0,07	0,01	15,31	61,62	14,0
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	лимон	11\11	10\10						
	Хлеб пшеничный	44\42	44\42	44 42	2,59 2,47	0,31 0,29	15,92 15,19	77,05 73,55	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				30,26 36,89	23,25 27,13	92,75 119,81	717,36 896,69	
	2-й УЖИН								
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	8,33 10,0	5,33 6,40	72,5 87,0	85,16 102,2	1,0
№ 283	Булочка Дорожная			60	4,13	8,00	34,12	345,00	
	мука пшеничная/под.	37\1,2	37\1,2						
	сахар	7	7						
	масло сливочное	8	8						
	масло сл. для смазки	1,2	1,2						
	дрожжи сухие	0,2	0,2						
	Крошка:								
	мука пшеничная	1,2	1,2						
	масло сливочное	1,2	1,2						
	итого				12,58 14,25	8,23 9,30	111,7 126,2	284,96 302,00	1,0
	<u>Итого за день</u>				106,33 134,12	70,16 85,03	408,74 510,53	2513,60 3132,18	91,3

Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)

11 день Пятница

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 345	Бутерброд с маслом и повидлом			55 60	1,58 1,72	3,85 4,20	30,16 32,90	161,61 176,30	2,0
	масло сливочное	5\5	5\5						
	повидло	35,4\35,4	35\35						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№106	Каша ячневая вязкая молочная с маслом			200/5 250/5	7,22 8,99	6,65 8,30	36,75 49,18	246,32 307,08	
	крупа ячневая	49,3\56	49,3\56						
	молоко	110\125	110\125						
	вода	71,5\81,3	71,5\81,3						
	сахар	5,5\6,3	5,5\6,3						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	Яйцо варёное	1\шт.	50\50	50	10,7	11,5	0,7	157,1	
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				21,73 25,98	23,98 26,29	112,78 141,91	772,60 917,82	2,0
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Молоко витаминизир	200\200	200\200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	3,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Зеленый горошек отварной	124,5	80	70 70	1,59	1,65	3,5	38,94	
№ 42	Суп картофельный с рыбой			250 300	13,21 15,85	4,11 4,93	6,70 8,04	116,24 139,49	
	минтай потрошенн. б/г	76,2\76,2	53,7\53,7						
	картофель	150\180	113\135						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	масло растительное	5\6	5\6						
№172	Печень говяжья по-строгановски			90/40 100/40	29,98 33,31	37,22 41,36	6,04 6,71	475,91 528,78	
	печень говяжья	159\177	132\147						
	масло растительное	11,5\12,5	11,5\12,5						
№236	Соус сметанный			40					
	мука	1	1						
	масло сливочное	1	1						
	сметана	20	20						
№205	Лапша отварная с овощами			200 230	7,18 8,26	7,86 9,04	45,64 52,49	282,08 324,39	
	макаронные изделия	58\66	58\66						
	масло сливочное	4\5	4\5						
	морковь	31\31	31\31						
	лук репка	23\23	23\23						
	томат-пюре (томатная паста)	7\7 2,8\2,8	7\7 2,8\2,8						
	масло слив. для пасс.	6\7	6\7						
№253	Компот из кураги			200 200	0,33	-	22,66	91,98	5,0
	курага	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	44\62	44\62	44 62	2,59 3,65	0,31 0,43	15,92 22,44	77,05 108,58	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				56,40 66,82	50,02 56,70	111,43 138,78	1126,91 1346,52	5,0
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200\200	1,5	0,15	5,0	35,0	4,0
	Яблоко	200\200	200\200	200 200	0,60	0,60	16,0	65,60	12,0
№ 273	Блинчики со сгущенным молоком			100/30 100/30	5,33	3,77	35,0	195,25	

	мука пшеничная	42\42	42\42						
	молоко или вода	104\104	104\104						
	яйца	1\8\1\8	6\6						
	сахар	2,7\2,7	2,7\2,7						
	масло сливочное	3,3\3,3	3,3\3,3						
	соль	0,8\0,8	0,8\0,8						
	масло растительное	3,3\3,3	3,3\3,3						
	молоко сгущеное	30\30	30\30						
	Итого				23,86 31,18	5,93 7,72	43,63 53,24	331,08 414,97	8,0
	УЖИН								
	Помидор свежий	102\102	100\100	100 100	0,88	0,2	2,69	18,0	
№163	Жаркое по - домашнему			240 250	24,58 25,61	18,91 19,69	24,14 25,15	364,45 379,64	10,0
	говядина	143\159	143\159						
	картофель	81\152	60,8\114						
	лук репчатый	9,3\17,5	8\15						
	масло сливочное	3\7	3\7						
	томатное пюре	3\7	3\7						
№ 210	Капуста тушеная			80 100	2,09 2,62	2,58 3,23	10,76 13,45	69,73 87,16	
	капуста белокачанная или капуста квашеная	105\131,3 102,88\128 ,6	84\105 72\90						
	масло растительное	3,5\4,5	3,5\4,5						
	морковь	4\5	3,2\4						
	лук репчатый	7,8\9,8	6,4\8						
	мука пшеничная	1\1,2	1\1,2						
	томат-пюре (томатная паста)	6,4\8 (2,5\3,2)	6,4\8 (2,5\3,2)						
№ 268	Чай с сахаром и молоком			200 200	2,10	1,92	7,34	65,60	
	молоко	60\60	60\60						
	сахар	10\10	10\10						
	чай	1\2	1\2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	Итого				37,88 41,75	29,60 31,45	120,11 135,78	903,74 1006,01	10,0
	2-й УЖИН								
	Зефир	10\15	10\15	10 15	0,59 0,88	0,47 0,71	7,5 11,25	36,6 54,9	
№ 245	Снежок	155\185	150\180	150 180	4,66 5,60	5,31 6,38	6,81 8,18	93,76 112,52	1,4
	Итого				4,72 5,66	11,35 12,42	22,83 24,20	144,76 163,52	1,4
	<u>Итого за день</u>				144,59 171,39	120,88 134,58	434,88 518,01	3374,99 3944,74	48,4

Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)

12 день Суббота

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 344	Бутерброд с маслом сливочным			25 30	1,06 1,27	9,42 11,30	6,42 7,70	114,58 137,50	
	масло сливочное	10\10	10\10						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 93	Каша Дружба на молоке с маслом			200/5 250/5	6,55 8,19	8,33 10,41	35,09 43,86	241,11 301,39	
	рис	15\18,7	15\18,7						
	пшено	11\13,7	11\13,7						
	молоко	115\127	115\127						
	сахар	2,5\5	2,5\5						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 117	Омлет натуральный			65	5,82	9,02	1,52	110,54	
	молоко	25	25						
	яйцо	1шт.	40						
	масло сливочное	2,5	2,5						
№ 259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				23,05 27,24	31,38 35,65	77,96 101,97	702,34 855,31	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Зефир витаминизиров.	45/45	45/45	45	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Огурец свежий	102\102	100\100	100\100	0,88	0,2	2,69	18,0	
№ 33	Рассольник домашн. с цыпленком и сметаной			250\20\10 300\25\10	5,03 6,03	11,30 13,56	32,38 38,85	149,60 179,52	2,0
	цыплёнок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	100\120	75\90						
	капуста свежая	25\30	20\24						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	огурцы соленые	17,5\21	15\18						
	масло сливочное	5\6	5\6						
	сметана	10/10	10/10						
№189	Шницель куриный припущенный			110 120	17,32 18,89	19,56 21,35	11,82 12,89	292,43 319,00	
	цыпленок	156\175	150\166						
	вода или молоко	28\30	28\30						
	хлеб	20\21	20\21						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№213	Картофель запечённый из отварного			200 200	4,78 4,78	19,54 19,54	41,30 41,30	360,99 360,99	
	картофель	264\264	198\198						
	масло растительное	19,2\19,2	19,2\19,2						
№ 250	Кисель из сухофруктов			200 200	0,27	-	30,82	124,17	
	сухофрукты	12\12	12\12						
	сахар	15\15	15\15						
	крахмал	6\6	6\6						
	лимонная кислота	0,2\0,2	0,2\0,2						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				32,93 40,18	46,56 56,05	142,37 179,44	1100,11 1281,08	2,0
	<u>Итого за день</u>				55,98 67,42	77,94 91,7	244,43 305,51	1898,35 2232,29	

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
13 день Понедельник**

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. Состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			39 45	6,08 7,02	6,20 7,15	22,93 26,46	171,91 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	20\21	19\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 169	Каша рисовая с тыквой			200\5 250\5	5,12 6,40	6,62 8,28	32,61 40,76	210,13 262,66	
	рис	42\52,5	42\52,5						
	молоко	100\125	100\125						
	тыква	100\125	70\87,5						
	сахар	3\4	3\4						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\45	15\45	15 45	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,90 90,40	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,20 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,60	
	итого				18,31 22,87	17,28 20,20	99,89 125,53	636,19 784,94	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Кисель витаминизиров	15\15	15\15	150	-	-	25,09	80,31	25,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№87	Свекла тушеная с яблоками			100\130	1,5 1,95	3,74 4,86	11,95 15,54	87,43 113,65	
	свекла	89\115	70\90						
	яблоки свежие	28,5\37	20\26						
	масло сливочное	4\5	4\5						
№236	Соус сметанный								
	мука пшеничная	1,3\1,6	1,3\1,6						
	масло сливочное	1,3\1,6	1,3\1,6						
	сметана	20\25	20\25						
№ 43	Суп крестьянский с крупой, цыпленком и сметаной			250\20\10 300\25\10	2,31 2,77	7,74 9,29	15,43 18,51	140,59 168,71	
	цыпленок бройлерный	25,6\32	25\30						
	капуста белокочанная	37,5\45	30\36						
	картофель	33,7\40,5	25\30						
	крупя рисовая	10\12	10\12						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук	12,5\15	10\12						
	масло растительное	5\6	5\6						
	сметана	10\10	10\10						
№171	Котлета из говядины			90 100	13,73 15,26	15,07 16,74	7,38 8,20	227,25 252,50	
	говядина	77\85,7	77\85,7						
	хлеб	16,7\18,6	16,7\18,6						
	молоко или вода	20,6\23	20,6\23						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 83	Рагу из овощей			150 200	2,79 3,72	11,15 14,87	16,93 22,57	179,24 238,99	2,0
	картофель	64,5\86	48\64						
	морковь	30\40	16,5\22						
	капуста белокочанная	37,5\50	27\36						
	лук репчатый	14,5\19	6\8						
	масло растительное	6\8	6,8						
№ 261	Напиток из шиповника			200	0,68	-	21,01	46,87	77,6
	шиповник	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	итого				27,96 35,19	44,91 55,44	118,15 151,95	875,64 1105,45	8,0

	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	100,0	15,0
	Апельсин	200\200	200\200	200 200	0,4	0,40	9,80	44,4	4,0
	Печенье	10\15	10\15	10 15	0,74 1,11	1,0 1,5	7,36 11,44	29,15 43,73	
	итого				4,5	1,15	47,0	292,0	15,0
	УЖИН								
№206	Кукуруза консервированная отварная	124,5	80	70 70	1,567	1,65	3,5	38,94	
№293	Вареники с творогом и маслом			150 \10 200\10	5,36 7,15	6,83 9,10	31,73 42,30	481,05 641,40	
	вареники п\ф	139\185	139\185						
	масло сливочное	10\10	10\10						
№ 45	Суп молочный с лапшой			200 250	5,58 6,98	6,12 7,65	19,73 24,66	156,08 195,10	
	молоко	140\175	140\175						
	вода	44\55	44\55						
	масло сливочное	2\2,5	2\2,5						
	сахар	2\2,5	2\2,5						
	макаронные изделия	16\20	16\20						
№ 271	Чай с сахаром			200 200	0,12	-	12,04	48,64	10,0
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	итого				20,00 24,10	18,81 21,50	79,60 102,14	849,89 1079,89	
	2-Й УЖИН								
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	4,20 5,04	4,79 5,74	6,14 7,36	84,39 101,27	1,4
№277	Булочка Веснушка			60	4,61	4,41	35,30	199,30	
	мука пшен/подпыл	42\0,85	42\0,85						
	сахар	4,3	4,3						
	дрожжи сухие	0,3\0,5	0,3\0,5						
	масло сливочное	3,8	3,8						
	яйца(для смазки)	1\30шт.	1,7						
	изюм	2,1	2,1						
	вода	17,2	17,2						
	итого				5,0 9,24	4,89 5,84	84,44 85,66	300,79 317,67	1,4
	<u>Итого за день</u>				75,77 95,90	87,04 104,13	454,17 537,37	3034,82 3660,26	49,4

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)**

14 день Вторник

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 340	Бутерброд с сыром и маслом			35 45	5,15 6,62	7,37 9,48	7,82 10,06	118,22 152,0	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	16\21	15\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 100	Каша овсяная «геркулес» на молоке с маслом			200\5 250\5	6,96 7,91	8,90 11,13	25,49 31,86	207,38 259,23	
	крупа «геркулес»	30\37,5	30\37,5						
	молоко	107\133,4	107\133,4						
	сахар	5\6	5\6						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	Яйцо варёное	1\1шт.	50\50	50	10,7	11,5	0,7	157,1	
№259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				27,55 32,31	29,90 34,55	69,76 92,33	672,25 827,65	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Печенье витаминизиров	20\20	20\20	20 20	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
	Огурцы свежие	102\102	100\100	100	0,88	0,2	2,69	18,0	
№ 37	Суп гороховый с цыплёнком			250\20 300\25	2,34 2,81	3,89 4,67	13,61 16,33	98,79 118,55	
	цыпленок бройлерный	25,6\32	25\30						
	горох	21,3\25,5	21,3\25,5						
	картофель	67,5\81	50\61						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	вода	150\175	150\175						
№262	Сердце говяжье в соусе с томатом			90\50 100\50	27,87 30,97	31,13 34,59	8,67 9,63	426,25 473,61	
	сердце говяжье	149\166	149\166						
	морковь	5\6	4\5						
	лук репка	4,5\5	3,6\4						
	масло растительное	9\10	9\10						
№ 238	Соус томатный:								
	мука пшеничная	2,5	2,5						
	масло сливочное	2,5	2,5						
	томат-пюре	7,5	7,5						
№ 204	Макаронные изделия отварные с маслом			150 200	5,52 7,36	5,30 7,06	35,32 47,10	211,10 281,46	
	макаронные изделия	51\68	51\68						
	масло сливочное	6,8\9	6,8\9						
№ 255	Компот из сухофруктов			200 200	0,56	-	27,89	113,79	
	сухофрукты	25\25	25\25						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				42,78 51,68	41,36 47,92	116,63 151,30	1020,84 1263,00	5,0
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0
	Груша	200\200	200\200	200 200	0,6	0,6	16,0	65,6	19,0

№ 137	Сырники из творога со сгущенным молоком			100\20 150\30	19,11 28,67	4,99 7,48	26,39 39,59	226,91 340,36	
	творог	90,7\136	90\135						
	манка	7,3\11	7,3\11						
	яйца	3,3\5	3,3\5						
	сахар	10\15	10\15						
	масло слив.для смазки	1,3\2	1,3\2						
	мука пшеничная	6,7\10	6,7\10						
	сметана	3,3\5	3,3\5						
	молоко сгущеное	20\30	20\30						
	Итого				7,23	4,32	49,8	274,65	9,0
	УЖИН								
№133 сб1994	Икра морковная			100 130	2,06 2,47	4,09 4,91	22,02 26,42	78,9 94,68	
	морковь	95\114	77\92						
	лук репчатый	21\25,2	16\19						
	томатная паста	6\7	6\7						
	масло растительное	10\12	10\12						
№ 160	Голубцы ленивые с маслом			90\5 100\5	8,43 9,37	8,60 9,56	6,34 7,04	136,56 151,73	
	говядина	36\40	36\40						
	рис	4,5\5	4,5\5						
	лук репчатый	6,4\7	5\5,7						
	масло сливочное	2,6\2,9	2,6\2,9						
	капуста белокочанная	66,9\74,3	54\60						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 214	Картофель отварной			200 200	4,18 4,18	9,38 9,38	36,28 36,28	243,28 243,28	10,8
	картофель	264\264	198\198						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 265	Чай с сахаром и лимоном			200\10 200\10	0,07	0,01	15,31	61,62	14,0
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	лимон	11\11	10\10						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	Итого				18,39 22,70	15,60 19,0	77,86 98,29	534,38 672,68	10,0
	2-й УЖИН								
	Чокопай	28	28	28	1,3	5,4	18,9	129,0	
№ 245	Снежок	155\185	150\180	150 180	8,33 10,0	5,33 6,4	72,5 87,0	85,16 102,2	1,5
	Итого				9,81 11,48	7,33 8,40	87,76 102,26	143,46 160,50	1,5
	<u>Итого за день</u>				105,76 125,40	98,51 114,19	426,90 519,07	2745,94 3298,84	45,95

	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0
	Банан	200/200	200/200	200 200	3,0	1,0	42,0	192,0	
	Вафли	10/15	10/15	10/15	0,03 0,045	3,02 4,53	8,01 12,02	27,0 40,5	
	итого				7,23	4,32	49,8	274,65	9,0
	УЖИН								
	Икра кабачковая	73	70	70 70		0,2	3,8	23,0	29,0
№ 182	Тефтели из говядины с молочным соусом			90\30 100\30	11,78 13,09	17,40 19,33	12,14 13,49	252,18 280,20	
	говядина (котлет.)	57\63	57\63						
	рис	7,7\8,6	7,7\8,6						
	масло сливочное	5\5,7	5\5,7						
	лук репчатый	31,5\35	27\30						
	мука пшеничная	6,4\7,1	6,4\7,1						
	масло сливочное	7,7\8,6	7,7\8,6						
№ 232	Соус молочный:			30 30	0,85	2,05	4,54	40,02	
	молоко	30\30	30\30						
	крахмал	0,9\0,9	0,9\0,9						
	масло сливочное	1,5\1,5	1,5\1,5						
№415	Каша перловая рассыпчатая			150 200	7,05 9,4	1,65 2,2	39,15 52,2	202,5 270,0	
	крупка перловая	48/65	48/65						
	масло сливочное	5/5	5/5						
№ 268	Чай с сахаром и молоком			200 200	2,10	1,92	7,34	65,60	
	молоко	60\60	60\60						
	сахар	10\10	10\10						
	чай	1/2	1/2						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	итого				18,39 22,70	15,60 19,0	77,86 98,29	534,38 672,68	10,0
	2-й УЖИН								
№ 245	Ряженка	155\185	150\180	150 180	8,33 15,0	5,33 8,20	72,0 92,0	85,16 102,20	
№304	Пирожок печеный со свежей капустой			60	4,64	3,89	28,90	169,30	
	Тесто:								
	мука пшеничная	27,5	27,5						
	мука на подпыл	0,9	0,9						
	сахар	2	2						
	масло сливочное	3	3						
	яйца	1\13	4						
	масло растительное	0,9	0,9						
	дрожжи сухие	0,4\0,5	0,3\0,5						
	Фарш:								
	капуста свежая	37,5	30						
	масло сливочное	1,7	1,7						
	яйца	1\16	3						
	итого				9,81 11,48	7,33 8,40	87,76 102,26	143,46 160,50	1,5
	<u>Итого за день</u>				105,76 125,40	98,51 114,19	426,90 519,07	2745,94 3298,84	45,95

	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0
	Яблоко	200/200	200/200	200 200	3,0	1,0	42,0	192,0	
	Зефир	20/20	20/20	20 20	0,8	0,1	78,30	216,40	
	итого				7,23	4,32	49,8	274,65	9,0
	УЖИН								
№ 133	Икра овощная			100 130	2,73 3,55	10,11 13,14	16,84 21,89	40,05 52,06	6,0
	морковь	64\83	51\66						
	свекла	63\82	50\65						
	лук репчатый	33\43	30\39						
	томат-пюре (томатная паста)	15\19,5 6/7,8	15\19,5 6/7,8						
	масло растительное	15\19,5	15\19,5						
№1161сб. 1981	Пельмени отварные п/ф с маслом			220\10 250\10	8,08 9,10	13,55 15,40	12,93 14,70	205,48 233,50	14,1
	пельмени п/ф	203\230	203\230						
	масло сливочное	8\10	8\10						
№ 271	Чай с сахаром			200 200	0,12	-	12,04	48,64	10,0
	чай	2\2	2\2						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	итого				18,39 22,70	15,60 19,0	77,86 98,29	534,38 672,68	10,0
	2-й УЖИН								
№ 245	Йогурт	155\185	150\180	150 180	4,20 5,04	4,79 5,74	6,14 7,36	84,39 101,27	1,4
№277	Булочка Веснушка			60	4,61	4,41	35,30	199,30	
	мука пшен/подпыл	42\0,85	42\0,85						
	сахар	4,3	4,3						
	дрожжи сухие	0,3\0,5	0,3\0,5						
	масло сливочное	3,8	3,8						
	яйца(для смазки)	1\30шт.	1,7						
	изюм	2,1	2,1						
	вода	17,2	17,2						
	итого				5,0 9,24	4,89 5,84	84,44 85,66	300,79 317,67	1,4
	<u>Итого за день</u>				125,53 155,62	115,67 135,64	411,49 508,23	3181,01 3930,18	97,05

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
17 день Пятница**

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 340	Бутерброд с сыром и маслом			35 45	5,15 6,62	7,37 9,48	7,82 10,06	118,22 152,0	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	16\21	15\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 97	Каша манная молочная с маслом			200\5 250\5	6,53 8,16	7,03 8,79	38,78 48,48	244,92 306,15	
	крупа манная	44,4\55,5	44,4\55,5						
	молоко	70\87,5	70\87,5						
	вода	94\117,5	94\117,5						
	сахар	5\6,3	5\6,3						
	масло сливочное	5\5	5\5						
№ 242	Какао с молоком			200 200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,7
	молоко	100\100	100\100						
	сахар	15\15	15\15						
	какао-порошок	3\3	3\3						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				27,55 32,31	29,90 34,55	69,76 92,33	672,25 827,65	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Зефир витаминизиров	45/45	45/45	45	-	-	24,1	95,9	24,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Зеленый горошек отварной	124,5	80	70 70	1,59	1,65	3,5	38,94	
№ 39	Суп с макаронными изделиями и цыпленком			250/203 00/25	2,83 3,39	2,86 3,43	21,76 26,11	124,09 148,91	
	цыпленок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	100\120	75\90						
	макаронные изделия	10\12	10\12						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	11,6\14	10\12						
	масло сливочное	3,8\4,5	3,8\4,5						
№171	Шницель из говядины			90 100	13,73 15,26	15,07 16,74	7,38 8,20	227,25 252,50	
	говядина	77/86	77/86						
	хлеб	16,7/18,6	16,7/18,6						
	молоко	20,6/23	20,6/23						
	масло сливочное	6,4/7,1	6,4/7,1						
№ 83	Рагу из овощей			150 200	2,79 3,72	11,15 14,87	16,93 22,57	179,24 238,99	2,0
	картофель	64,5\86	48\64						
	морковь	30\40	16,5\22						
	капуста белокочанная	37,5\50	27\36						
	лук репчатый	14,5\19	6\8						
	масло растительное	6\8	6\8						
№ 261	Напиток из шиповника			200	0,68	-	21,01	46,87	77,6
	шиповник	20\20	20\20						
	сахар	15\15	15\15						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				42,78 51,68	41,36 47,92	116,63 151,30	1020,84 1263,00	5,0
	ПОЛДНИК								
	Сок	200\200	200\200	200 200	1,5	0,15	5,0	35,0	5,0
	Апельсин	200\200	200\200	200 200	0,4	0,4	9,8	44,4	4,0
	Печенье			20	1,48	2,0	15,26	58,30	
	итого				7,23	4,32	49,8	274,65	9,0
	УЖИН								
	Помидор свежий	102\102	100\100	100	0,8	0,1	2,5	14,0	
№191	Плов из мяса цыпленка			170/80 170/100	44,29 47,83	53,96 58,28	48,87 52,78	889,39 960,54	

	цыплёнок	209\247	187\221						
	масло растительное	11\11	11\11						
	лук репчатый	22\22	16\16						
	морковь	14\14	11\11						
	крупа рисовая	49\49	49\49						
№ 265	Чай с сахаром и лимоном			200\10 200\10	0,07	0,01	15,31	61,62	14,0
	чай	1\2	1\2						
	сахар	15\15	15\15						
	лимон	11\11	10\10						
	Хлеб пшеничный	60\60	60\60	60 60	3,53 3,53	0,42 0,42	21,71 21,71	105,07 105,07	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,3	
	итого				18,39 22,70	15,60 19,0	77,86 98,29	534,38 672,68	10,0
	2-й УЖИН								
№ 245	Снежок	155\185	150\180	150 180	8,33 10,0	5,33 6,4	72,5 87,0	85,16 102,2	1,5
№ 289	Слойка « Уральская»			60	4,65	5,26	37,23	214,91	
	мука пшен\подпыл	36\1,5	36\1,5						
	сахар\для посыпки	5,6\5,6	5,6\5,6						
	масло сливочное	5,4	5,4						
	дрожжи сухие	0,3\0,5	0,3\0,5						
	масло растительное	0,9	0,9						
	ванилин	0,02	0,02						
	яйца для смазки	1\8	6						
	итого				9,81 11,48	7,33 8,40	87,76 102,26	143,46 160,50	1,5
	<u>Итого за день</u>				105,76 125,40	98,51 114,19	426,90 519,07	2745,94 3298,84	45,95

**Примерное 18 – дневное меню
для МАУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия» (2023 год)
18 день Суббота**

№ТК	Наименование блюд и продуктов	брутто	нетто	выход	Хим. состав			ККЛ	Вит С
					Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК								
№ 68	Бутерброд горячий с сыром			39 45	6,08 7,02	6,20 7,15	22,93 26,46	171,91 198,36	
	масло сливочное	5\5	5\5						
	сыр	20\21	19\20						
	хлеб пшеничный	15\20	15\20						
№ 93	Каша Дружба на молоке с маслом			200\5 250\5	6,55 8,19	8,33 10,41	35,09 43,86	241,11 301,39	
	рис	15\18,7	15\18,7						
	пшено	11\13,7	11\13,7						
	молоко	115\127	115\127						
	сахар	2,5\5	2,5\5						
	масло сливочное	5\5	5\5						
	Яйцо варёное	1\1шт.	40\40	40	10,7	11,5	0,7	157,1	
№259	Кофейный напиток с молоком			200 200	1,40	1,60	17,35	89,32	
	молоко	50\50	50\50						
	сахар	15\15	15\15						
	кофейный напиток	2\2	2\2						
	Хлеб пшеничный	15\40	15\40	15 40	1,14 3,04	0,13 0,36	7,0 18,68	33,9 90,4	
	Хлеб ржаной	25\30	25\30	25 30	2,2 2,64	0,4 0,48	11,4 13,68	66,33 79,6	
	итого				27,55 32,31	29,90 34,55	69,76 92,33	672,25 827,65	
	ВИТАМИНИЗАЦИЯ								
	Молоко витаминизиров	200\200	200\200	200 200	5,59	6,38	9,38	117,31	3,0
	Коктейль кислородный			57					
	ОБЕД								
№206	Кукуруза консервированная отварная	124,5	80	70 70	1,567	1,65	3,5	38,94	
№ 33	Рассольник домашн. с цыпленком и сметаной			250\20 10 300\25 10	5,03 6,03	11,30 13,56	32,38 38,85	149,60 179,52	2,0
	цыплёнок бройлерный	25,6\32	25\30						
	картофель	100\120	75\90						
	капуста свежая	25\30	20\24						
	морковь	12,5\15	10\12						
	лук репчатый	12,5\15	10\12						
	огурцы соленые	17,5\21	15\18						
	масло сливочное	5\6	5\6						
	сметана	10\10	10\10						
№ 147	Рыба, припущенная в молоке			110\25 120\25	14,66 16,00	4,37 4,76	7,50 8,18	127,85 139,47	
	минтай потрош. б/г	184\200	134\146						
	лук репчатый	35\41	30\35						
	молоко	47\56	47\56						
	масло растительное	10\12	10\12						
№ 213	Картофель, запеченный из отварного			200 200	4,78 4,78	19,54 19,54	41,30 41,30	360,99 360,99	
	картофель	264\264	198\198						
	масло растительное	19,2\19,2	19,2\19,2						
№ 255	Компот из сухофруктов			200 200	0,56	-	27,89	113,79	
	сухофрукты	25\25	25\25						
	сахар	15\15	15\15						
	лимонная кислота	0,2\0,2	0,2\0,2						
	вода	190\190	190\190						
	Хлеб пшеничный	60\80	60\80	60 80	3,53 4,71	0,42 0,56	21,71 28,95	105,07 140,10	
	Хлеб ржаной	30\60	30\60	30 60	2,31 4,62	0,42 0,84	11,97 23,94	69,65 139,30	
	итого				42,78 51,68	41,36 47,92	116,63 151,30	1020,84 1263,00	5,0
	<u>Итого за день</u>				105,76 125,40	98,51 114,19	426,90 519,07	2745,94 3298,84	45,95

