

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Байкара Л.Д.

15.08.2024г.

Примерное 14-дневное меню летнего оздоровительного лагеря "Салгал" МБОУ Тарлагской СОШ Пий-Хемского кожууна Республики Тыва



Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1	Завтрак						
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	каша ячневая	250	6,5	10,2	38,6	271,4	173
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	Итого за завтрак	510	21,7	26,5	110,87	756,4	
	2 завтрак						
	снежок	200	5,8	6,4	8	118	389
	банан	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	Итого за 2 завтрак	330	7	6,8	22,4	186,3	
	Обед						
	салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128	62
	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5	101
	котлета	80	10,09	8,67	9,25	155	268
	пюре картофельное	180	3,61	7,77	16,8	156,62	312
	соус томатный	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	сок натуральный с мякотью с вит С	200	1	0	24,2	100	389
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	Итого за обед	950	22,81	13,67	81,95	567,5	
	Итого за день	1790	51,51	46,97	215,22	1510,2	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
	завтрак						
День 2	яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	63	209
	каша манная	150	9,4	4,6	22,3	170	164
	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	Итого за завтрак	451	26,02	13,72	97,09	613,2	
	2 завтрак						
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	манник со сгущенным молоком	100	10	15	95	271	112
	конфеты						
	Итого за 2 завтрак	300	14,2	19,8	117,04	415	
	Обед						

салат винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,14	7,47	130	68
картофелем	400	14,69	6,91	38,45	228,42	102
гуляш из мяса	100	15,02	13,25	4,2	200,47	246
рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
компот из сухофруктов с вишней	200	0,51	0	25,23	103	349
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед	1090	45,92	40,6	160,45	1152,99	
Итого за день	1841	86,14	74,12	374,58	2181,19	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3	Завтрак						
	каша пшенная	250	14	12,5	67,1	438,6	349
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	конфета						
Итого за завтрак		550	26,2	18,1	138,14	817,6	
	2 завтрак						
	пряник						
	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	385
	Итого за 2 завтрак	330	7	6,8	23,8	188,3	
	Обед						
	огурец соленый	50	1	0,4	2,3	21	70
	щи с мясом говядины со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5	99
	птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	221	290
	рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	3,54	302
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	кисель с витамином С	200	0	0	26	106	350
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		910	36,02	28,72	126,53	629,44	
Итого за день		1790	69,22	53,62	288,47	1635,34	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4	Завтрак						
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	каша дружба с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	177
	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	15,12	59	377
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		510	18,48	20,11	105,52	676	
	2 завтрак						
	ряженка	200	5,8	5	8,4	108	966
	пирожок запеченный с картошкой	50	3,79	5,14	10,54	136,8	406/467

конфета	2					
Итого за 2 завтрак	252	9,59	261,59	18,94	244,8	
Обед						
салат из свеклы с яблоками	100	1,07	4,7	10,6	86,41	34
рассольник со сметаной	350	6,6	54,11	28,8	229	96
минтай запеченный в молоке	120	20,65	11,68	3,35	200	228
гречка рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,76	9,8	302
компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед	970	42,58	75,35	142,74	863,21	
Итого за день	970	141,3	462,65	534,4	3568,02	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5	Завтрак						
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	каша пшеничная со сл м	150	4,08	4,08	25,05	153	98
	чай с медом	200	0	0	3	11,8	б/н
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		465	15,56	9,31	77,05	454,4	
	2 завтрак						
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	оладьи с изюмом	130	8,63	7,96	57,86	338	450
	конфета						
Итого за 2 завтрак		330	12,83	12,76	79,2	492	
	Обед						
	салат свекольный с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	53
	суп картофельный с мясными фрикадельками	350	8,33	12,4	21,62	261,36	104
	плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34	265
	компот из кураги с вит С	200	1,2	0	27,62	111	348
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		860	32,67	27,41	117,12	867,96	
Итого за день		1655	61,06	49,48	274,07	1804,36	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 6	Завтрак						
	каша геркулесовая со сливочным маслом	250	6	10	37,3	262,5	173
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144	378
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	конфета						
Итого за завтрак		550	18,2	15,6	108,34	641,5	
	2 завтрак						
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	печенье						
	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	10,5

Итого за 2 завтрак	400	1,185	0,97	39,95	219	
Обед						
яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,1	61	209
суп крестьянский с мясом	350	16,61	11,01	24,96	215,93	98
капустя тушеная с мясом	250	5	8,4	23	188	139
компот из ягод см	200	0,1	0,04	8,71	34,72	127
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед	900	29,73	20,17	105,67	673,65	
Итого за день	1850	49,115	36,74	253,96	1534,15	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 7	Завтрак						
	сыр порционными	15	3,48	4,43	0	54,6	15
	каша рисовая	250	14	12,5	67,1	438,6	349
	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175	379
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		565	32,68	25,03	139,27	903,2	
	2 завтрак						
	чай сладкий	200	0	0	14,97	57	375
	вафли	2					
	конфеты	1					
Итого за 2 завтрак		203	0	0	14,97	57	
	Обед						
	икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50
	борщ со сметаной с мясом	351	3,3	2,478	2,478	247,8	82
	тефтели из говядины	80	12,05	7,21	10,22	155	279
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
	томатный соус	40	0,44	0,8	2,48	19,2	333
	сок натуральный осветленный	200	1	0	24,2	100	389
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1021	32,45	26,188	129,58	1086,3	
Итого за день		1789	65,13	51,218	283,82	2046,5	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 8	Завтрак						
	каша кукурузная со сливочным маслом	200	9,3	5,81	20,25	170,49	182
	чай с медом и лимоном	200	0	0	3	11,8	б/н
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак		500	17,3	6,61	72,25	417,29	
	2 завтрак						
	кисель	200	0	0	26	106	350
	бананы	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	печенье						
Итого за 2 завтрак		330	1,2	0,4	40,4	174,3	
	Обед						
	винегрет с раст маслом	100	1,4	10,4	7,47	130	68
	суп лапша с курицей	350	4,54	12,76	23,4	232,8	113
	Жаркое по домашнему	100	5,31	5,43	9,7	121,87	94
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103	349
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12

Итого за обед						
Итого за день	850	19,76	29,39	114,8	822,67	
	1680	38,26	36,4	227,45	1414,26	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 9	Завтрак						
	каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	9,31	10,72	45,72	210	303
	чай сладкий	200	0,04	0	15,12	59	375
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	Итого за завтрак	480	17,35	11,52	109,84	504	
	2 завтрак						
	напиток из шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125	388
	печенье слобное	1					
	Итого за 2 завтрак	201	0,385	0,17	20,35	125	
	Обед						
	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,1	53
	уха с рыбной консервой	350	18,6	12,01	28,59	221,26	71
	котлеты рыбные	120	20,78	11,2	9,95	140	234
	картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156	312
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	Итого за обед	1080	56,74	41,24	139,73	997,96	
	Итого за обед	1761	74,475	52,93	269,92	1626,96	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 10	Завтрак						
	масло порциями	10	0	8,2	0,1	75	14
	яйцо варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63	209
	суп молочный вермишелевый	150	5,01	5,5	16,39	134,25	171
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за завтрак			16,53	10,02	90,88	514,45	
	2 завтрак						
	кефир	200	5,8	5	8	106	966
	слоба	100	7,9	9,4	55,5	339	421
	конфета						
	Итого за 2 завтрак	300	13,7	14,4	63,5	445	
	Обед						
	салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,5	47,6	б/н
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,6	134	140
	печень тушеная	100	11,43	15,75	2,51	197	261
	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5	203
сметанный соус	30	0,44	1,56	1,71	23,4	12,2	
кисель с вит С	200	0	0	26	106	350	
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12	
Итого за обед	1020	30,09	30,85	148,42	999,5		
Итого за день	1320	43,79	45,25	211,92	1444,5		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 11	Завтрак						15
	сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	349
	каша рисовая	200	7,43	12,57	57,59	373,32	б/н
	чай с медом	200	0	0	3	11,8	12
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	
Итого за завтрак		515	18,91	17,8	109,59	674,72	
	2 завтрак					125	388
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	271	112
	манник со сгущ молоком	100	10	15	95	94	10
	яблоки	200	0,8	0,8	19,6	490	
	Итого за 2 завтрак	500	11,185	15,97	134,95		
	Обед					130	68
	салат винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	229	96
	рассольник со сметаной с мясом	350	6,6	11	28,8	202,67	250
	бефстроганов из говядины	80	14,59	14,99	2,19	122,4	302
	перловка рассыпчатая	100	2,97	2,9	21,14	103	349
	компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	235	12
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	133,83	1022,07
	Итого за обед	930	33,91	39,83	133,83	1022,07	
Итого за день	1945	64,005	73,6	378,37	2186,79		

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 12	Завтрак						15
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6	349
	каша пшеничная	250	14	12,5	67,1	438,6	379
	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175	12
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	
Итого за завтрак		565	18,68	12,53	72,17	464,6	
	2 завтрак					144	378
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	111	406
	пирог печенные с картофелем	50	3,15	1,82	20,46	255	
	Итого за 2 завтрак	250	7,35	6,62	42,5		
	Обед					47,6	б/н
салат фруктовый	100	0,56	0,24	10,5	3,5	111	
суп с макаронными изделиями	100	0,13	0,01	0,75	221	290	
птица тушеная	80	17,65	14,58	4,7	135,7	302	
рис рассыпчатый	100	2,4	2,88	25,02	23,4	330	
соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	100	389	
сок натуральный с мякотью	200	1	0	24,2	235	12	
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	766,2		
Итого за обед		710	30,31	20,07	115,88	766,2	
Итого за день		1525	56,34	39,22	230,55	1485,8	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	Номер рецепту
			Б	Ж	У		
День 13	Завтрак						
	каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	98
	компот из св/м ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72	127
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
	конфета	2					
Итого за завтрак		452	12,18	4,92	82,76	422,72	

2 завтрак						
компот из плодов шиповника						188
мацларины	200	0,185	0,17	20,15	125	б/н
маيونк со стуженным молоком	130	1,2	0,4	14,4	68,3	112
Итого за 2 завтрак	100	10	15	95	27,1	
Обед						
салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128	62
суп гороховый с мясом	400	14,69	6,91	38,45	228,42	102
запеканка картофельная с печенью	200	15,22	7,3	23,77	297,54	19
кисель с вит С	200	0	0	26	106	350
хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед	1000	23,73	17,78	122,2	697,42	
Итого за день	1882	47,495	38,27	334,71	1340,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКал)	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 14	Завтрак					349	
	каша рисовая	200	14	12,5	67,1	144	378
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	235	12
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49		
	конфета	2				727,6	
Итого за завтрак							
	2 завтрак	1					
	вафли	130	1,2	0,4	14,4	68,3	б/н
	апельсины	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	какао на молоке	330	4,72	4,12	39,89	213,5	
	Итого за 2 завтрак						
	Обед						
	огурец соленый порционный	50	1	0,4	2,3	21	70
	суп лапша с курицей	350	4,54	12,76	23,4	232,8	113
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47	246
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1	203
	соус сметанный	30	0,57	1,56	1,71	23,4	330
	компот из чернослива с вит С	200	0,53	0	28,26	113	348
	хлеб пшеничный	100	8	0,8	49	235	12
Итого за обед		1020	36,12	38,27	144,97	1081,77	
Итого за день		1852	67,04	60,49	323	2022,87	