

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Аркада»



А.Р. Хазиев

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №208 с

*углубленным изучением
отдельных предметов*



Т.С. Чуб

Примерное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей на летний период 2024 года
МАОУ СОШ №208 с углубленным изучением отдельных предметов

МЕНЮ 1 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая с маслом сливочным, отрубями	100/5	2,74	0,60	6,51	0,25	17,81	134,66
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец) поджаривка	20	0,16	0,00	0,02	0,02	0,69	3,12
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак'			26,33	18,81	30,25	3,66	71,16	647,38
Обед								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	80	0,80	0,00	5,74	4,06	3,79	69,21
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	143,96
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	60/200	17,34	0,00	20,09	4,57	30,30	368,81
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,84	0,00	0,51	0,51	33,00	156,20
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед'			27,21	0,25	33,84	14,61	114,62	875,27
Итого за день			53,55	19,06	64,09	18,28	185,78	1502,65

МЕНЮ 2 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,30	26,75	19,65	0,17	35,62	432,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			33,21	26,75	20,61	1,17	86,88	659,90
Обед								
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	70	0,93	0,00	3,53	3,53	8,28	65,57
№129 (1996)	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,38	0,25	5,80	4,59	17,47	129,99
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	20,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	200	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,04
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,84	0,00	0,51	0,51	33,00	156,20
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			35,03	20,01	30,38	12,78	128,98	913,92
Итого за день			68,24	46,76	50,99	13,95	215,86	1573,82

МЕНЮ 3 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	15/20	1,58	0,07	12,72	0,59	10,56	162,71
№320 (1996)	Рыба запеченная под молочным соусом с сыром	90/30	2,96	2,09	9,15	1,30	12,57	139,23
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	25	1,61	0,00	0,30	0,30	10,21	47,37
Итого за 'Завтрак '			12,64	3,59	30,70	9,50	81,70	635,07
Обед								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	70	0,87	0,00	6,91	5,20	4,74	82,34
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,66	22,51	149,80
№444 (1996)	Филе цыплят тушенное в соусе	60/50	17,35	0,00	4,52	1,70	6,20	129,45
№755 (1982)	Макароньы отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
Итого за 'Обед '			41,43	6,14	29,69	18,09	129,66	923,50
Итого за день			54,07	9,73	60,39	27,59	211,36	1558,57

МЕНЮ 4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/20	5,42	3,92	12,58	0,59	10,53	177,62
№461 (1994)	Биточек рубленый из курицы паровой с отрубями	90	15,67	0,01	3,36	0,21	10,15	127,88
ТТК	Кабачки запеченные с морковью и луком	150	1,69	0,04	6,67	0,61	14,49	117,44
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	2,90	2,29	0,00	24,64	126,90
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			28,66	6,86	25,30	1,80	78,12	635,80
Обед								
№161 (1994)	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,72	3,56	4,93	0,25	21,75	152,97
№401 (1996)	Гуляш из свинины	60/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	4,52	0,03	5,42	1,18	24,31	157,92
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,84	0,00	0,51	0,51	33,00	156,20
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			35,09	3,59	31,93	4,91	125,49	907,29
Итого за день			63,75	10,45	57,23	6,71	203,61	1543,10

МЕНЮ 5 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	75/10	14,16	13,38	9,70	0,08	17,89	215,60
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	150/5	6,30	2,07	7,02	1,21	30,58	209,52
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			28,66	18,43	20,43	2,43	98,35	683,00
Обед								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	70	3,48	2,71	13,07	10,33	5,81	152,09
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гренками	250/10	4,20	1,09	5,33	0,37	22,85	153,10
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	0,78	0,02	3,88	0,01	12,86	82,60
№471 (1996)	Картофель в молоке (гарнир)	180	4,82	1,55	4,88	0,65	31,31	186,56
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,84	0,00	0,51	0,51	33,00	156,20
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			20,39	5,37	28,08	12,28	139,10	867,64
Итого за день			49,05	23,80	48,51	14,71	237,44	1550,64

МЕНЮ 6 день (понедельник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№685 (2004)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			21,04	12,88	20,62	2,07	96,37	647,62
Обед								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	60	0,75	0,00	5,92	4,46	4,06	70,58
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	200/15	5,68	3,71	3,51	2,33	17,22	121,38
№422 (1996)	Тефтели из говядины с отрубями и соусом	80/50	12,22	0,00	13,62	7,94	14,26	224,96
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	150	5,02	0,01	7,88	5,45	33,30	221,48
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			30,62	3,73	31,82	21,07	129,92	911,78
Итого за день			51,66	16,60	52,43	23,14	226,29	1559,40

МЕНЮ 7 день (вторник)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,30	26,75	19,65	0,17	35,62	432,69
№686 (2004)	Чай с лимоном	200/12/7	0,26	0,00	0,06	0,06	12,23	48,74
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			33,21	26,75	20,61	1,17	86,88	659,90
Обед								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	70	0,49	0,00	6,91	5,20	2,16	71,50
<small>ФБУН ИМНЦ ГОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018</small>	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	1,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	20,02	18,83	11,29	3,07	8,32	214,38
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,82	0,03	5,99	0,54	40,86	232,39
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			33,70	19,11	32,45	15,02	124,38	906,25
Итого за день			66,90	45,86	53,06	16,19	211,25	1566,15

МЕНЮ 8 день (среда)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	15/20	1,58	0,07	12,72	0,59	10,56	162,71
№702 (1982)	Рагу из птицы (филе грудки индейки)	200	16,24	0,02	7,76	0,55	27,87	243,13
№572 (2004)	Овощи свежие (помидор) подгарнировка	40	0,43	0,00	0,08	0,08	2,04	10,16
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			24,97	3,08	24,11	2,20	80,19	625,83
Обед								
№20 (2003)	Салат из разных овощей	70	1,27	0,00	10,42	10,42	7,24	125,53
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	130,98
ТТК	Свинина тушеная с капустой	250	20,95	16,27	15,10	7,13	24,81	308,06
ТТК	Напиток из брусники	200	2,70	0,00	2,51	0,00	39,25	163,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
Итого за 'Обед '			42,00	22,39	36,33	20,60	130,65	972,17
Итого за день			66,98	25,46	60,43	22,80	210,84	1598,00

МЕНЮ 9 день

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал.
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№15 (2001)	Овощи свежие (в нарезке)	60	0,56	0,00	0,09	0,09	2,56	12,31
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,25	15,25	24,05	2,25	2,84	288,34
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
Итого за 'Завтрак '			26,06	20,62	29,94	3,48	55,17	587,67
Обед								
№162 (1996)	Суп молочный с крупой (рис)	250	4,40	3,64	4,33	0,15	18,20	128,41
№430 (1996)	Запеканка картофельная с мясом	243/10	20,88	15,53	25,50	9,82	45,85	492,85
ГТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			31,27	19,17	30,63	10,78	122,71	878,50
Итого за день			57,33	39,78	60,58	14,26	177,88	1466,17

МЕНЮ 10 день (пятница)

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	15/20	1,58	0,07	12,72	0,59	10,56	162,71
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	60/50	6,27	5,40	8,26	3,28	10,86	138,90
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	3,01	0,00	7,06	7,06	18,50	142,54
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,81	1,42	1,32	0,00	24,18	111,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			15,82	6,90	29,78	11,36	84,96	653,30
Обед								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	80	0,56	0,00	7,90	5,94	2,47	81,71
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
№401 (1996)	Гуляш из свинины	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	4,39	0,02	7,42	3,54	24,34	174,71
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	65	4,84	0,00	0,51	0,51	33,00	156,20
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
Итого за 'Обед '			31,47	0,27	44,17	18,28	103,14	912,33
Итого за день			47,30	7,17	73,96	29,63	188,10	1565,64