

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ООО «Аркада»**



**А.Р.Хазиев**

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор МАОУ СОШ № 208  
с углубленным изучением отдельных предметов**



**Т.С.Чуб**

**Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей  
с дневным пребыванием детей 12 лет и старше**

**МАОУ СОШ № 208 с углубленным изучением отдельных предметов**

**2024 год**

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	15,25	15,25	24,05	2,25	2,84	288,34
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	100/5	17,81	0,02	4,83	0,01	12,86	159,26
№572 (2004)	Овощи свежие (огурец) подгарнировка	30	0,24	0,00	0,03	0,03	1,03	4,68
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>43,64</b>	<b>18,26</b>	<b>32,89</b>	<b>3,70</b>	<b>80,83</b>	<b>777,18</b>
<b>Обед</b>								
№19 (2004)	Салат из свежих помидоров с льняным маслом	100	0,97	0,00	9,96	7,52	4,59	110,96
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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
№394 (1996)	Жаркое по-домашнему со свининой	70/200	19,63	0,00	22,67	4,57	30,30	401,23
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>32,92</b>	<b>0,25</b>	<b>42,25</b>	<b>18,37</b>	<b>129,16</b>	<b>993,91</b>
<b>Итого за день</b>			<b>76,56</b>	<b>18,50</b>	<b>75,14</b>	<b>22,07</b>	<b>210,00</b>	<b>1771,09</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,30	26,75	19,65	0,17	35,62	432,69
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14
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
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,45	0,00	0,42	0,48	12,67	53,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>37,10</b>	<b>28,17</b>	<b>22,23</b>	<b>1,58</b>	<b>110,22</b>	<b>779,69</b>
<b>Обед</b>								
№4 (2001)	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,33	0,00	5,04	5,04	11,83	93,67
№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	100/50	26,34	25,02	13,57	4,07	9,17	263,53
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	200	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,06
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>43,84</b>	<b>26,21</b>	<b>34,46</b>	<b>15,58</b>	<b>147,13</b>	<b>1055,66</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,94</b>	<b>54,38</b>	<b>56,70</b>	<b>17,16</b>	<b>257,34</b>	<b>1835,35</b>

### 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	20/20	1,61	0,10	16,76	0,59	10,60	199,34
ТТК	Рыба запеченная с сыром	120	23,97	5,79	8,10	0,24	11,31	209,43
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	161,00
№630 (1996)	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	0,05	0,05	14,82	57,35
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>34,62</b>	<b>5,89</b>	<b>34,10</b>	<b>10,07</b>	<b>93,50</b>	<b>789,57</b>
<b>Обед</b>								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	107,10
№139 (2004)	Суп картофельный с горохом	250	5,79	0,00	4,66	4,46	21,82	148,13
№444 (1996)	Филе цыплят тушенное в соусе	100/50	28,62	0,00	7,53	3,37	8,13	205,96
№755 (1982)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	194,79
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>57,25</b>	<b>6,15</b>	<b>33,94</b>	<b>17,41</b>	<b>160,90</b>	<b>1077,98</b>
<b>Итого за день</b>			<b>91,87</b>	<b>12,04</b>	<b>68,04</b>	<b>27,48</b>	<b>254,40</b>	<b>1867,55</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/25	5,59	4,02	15,06	0,75	12,23	207,41
ТТК	Курица отварная (бедро)	120	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Кабачки запеченные с морковью и луком	180	2,02	0,04	8,01	0,73	17,38	140,93
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	35	2,26	0,00	0,41	0,41	14,30	66,33
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>33,66</b>	<b>5,67</b>	<b>36,01</b>	<b>2,24</b>	<b>86,06</b>	<b>786,19</b>
<b>Обед</b>								
№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	70/50	16,73	0,00	20,60	2,50	3,93	267,42
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>37,86</b>	<b>3,59</b>	<b>32,65</b>	<b>5,47</b>	<b>142,01</b>	<b>988,67</b>
<b>Итого за день</b>			<b>71,52</b>	<b>9,26</b>	<b>68,66</b>	<b>7,71</b>	<b>228,07</b>	<b>1774,86</b>

## МЕНЮ 5 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.		
<b>Завтрак</b>								
№297 (1996)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	18,67	17,60	12,80	0,11	22,59	280,50
№257 (1996)	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
№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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>34,94</b>	<b>23,41</b>	<b>27,33</b>	<b>2,90</b>	<b>110,35</b>	<b>818,20</b>
<b>Обед</b>								
№17 (2003)	Салат из свеклы с сыром	100	4,97	3,87	18,67	14,76	8,31	217,27
№167 (1996)	Суп пюре из разных овощей с гречками	250/10	4,20	1,09	5,33	0,37	22,85	153,10
№303 (1996)	Рыба припущенная с маслом сливочным	120/10	27,18	27,06	16,01	0,02	1,16	256,70
№471 (1996)	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
ТТК	Картофель в молоке (гарнир)	180	4,82	1,55	4,88	0,65	31,31	186,56
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>50,36</b>	<b>33,56</b>	<b>46,10</b>	<b>17,00</b>	<b>143,63</b>	<b>1171,39</b>
<b>Итого за день</b>			<b>85,30</b>	<b>56,98</b>	<b>73,43</b>	<b>19,90</b>	<b>253,98</b>	<b>1989,59</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	20/20	6,66	5,15	5,80	0,59	10,45	121,54
№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.	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>24,68</b>	<b>14,08</b>	<b>22,64</b>	<b>2,33</b>	<b>111,37</b>	<b>739,75</b>
<b>Обед</b>								
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с льняным маслом	100	1,25	0,00	9,87	7,43	6,76	117,63
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой	250/25	5,34	0,00	3,10	2,92	23,28	139,17
№470 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№755 (1982)	Макароны отварные с овощами	180	6,02	0,02	9,46	6,54	39,96	265,76
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	55	3,56	0,00	0,65	0,65	22,48	104,23
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>38,82</b>	<b>14,94</b>	<b>34,51</b>	<b>18,44</b>	<b>157,86</b>	<b>1075,23</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,50</b>	<b>29,02</b>	<b>57,15</b>	<b>20,77</b>	<b>269,23</b>	<b>1814,98</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№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 молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	17,17	83,14
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,47	0,00	0,47	0,47	30,46	144,18
пром.	Хлеб ржаной	45	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,45	0,00	0,42	0,48	12,67	53,35
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>37,42</b>	<b>28,17</b>	<b>22,29</b>	<b>1,64</b>	<b>112,26</b>	<b>789,16</b>
<b>Обед</b>								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП 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	100/50	26,34	25,02	13,57	4,07	9,17	263,53
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	180	4,57	0,03	7,65	3,29	49,01	282,87
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	60	3,56	0,00	0,65	0,65	22,48	104,23
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>43,76</b>	<b>25,29</b>	<b>39,73</b>	<b>21,39</b>	<b>152,63</b>	<b>1122,49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>81,18</b>	<b>53,47</b>	<b>62,03</b>	<b>23,03</b>	<b>264,89</b>	<b>1911,65</b>



## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	15/15/25	5,59	4,02	15,06	0,75	12,23	207,41
№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	50	0,54	0,00	0,10	0,10	2,55	12,71
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	40	2,59	0,00	0,47	0,47	16,35	75,80
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>32,62</b>	<b>7,02</b>	<b>26,94</b>	<b>2,85</b>	<b>105,77</b>	<b>783,06</b>
<b>Обед</b>								
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне с курой	250	6,74	0,00	3,05	2,45	19,61	160,98
ТТК	Свинина тушеная с капустой	250	17,70	0,00	21,77	7,13	24,81	365,07
№588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	1,74	0,00	16,42	77,41
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	50	3,23	0,00	0,59	0,59	20,43	94,76
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>39,69</b>	<b>6,12</b>	<b>32,42</b>	<b>10,79</b>	<b>131,10</b>	<b>990,90</b>
<b>Итого за день</b>			<b>72,31</b>	<b>13,14</b>	<b>59,36</b>	<b>13,64</b>	<b>236,87</b>	<b>1773,96</b>

## МЕНЮ 9 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.		
<b>Завтрак</b>								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/15/20	5,42	3,92	12,58	0,59	10,53	177,62
№15 (2001)	Овощи свежие (в нарезке)	100	0,93	0,00	0,15	0,15	4,26	20,51
№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	50	2,98	0,00	0,31	0,31	20,31	96,12
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>28,14</b>	<b>20,59</b>	<b>38,72</b>	<b>3,70</b>	<b>67,36</b>	<b>722,59</b>
<b>Обед</b>								
№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
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	60	3,88	0,00	0,71	0,71	24,52	113,71
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>35,12</b>	<b>19,17</b>	<b>31,16</b>	<b>11,31</b>	<b>148,16</b>	<b>997,97</b>
<b>Итого за день</b>			<b>63,26</b>	<b>39,75</b>	<b>69,88</b>	<b>15,01</b>	<b>215,52</b>	<b>1720,56</b>

## 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.		
<b>Завтрак</b>								
№33 (2001)	Рыба, запеченная в омлете (филе минтая)	100/50	24,76	5,40	12,59	6,55	17,10	274,50
№486 (1996)	Рагу из овощей	180	3,60	0,00	8,47	8,47	22,16	170,87
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
ТТК	Шаньга с творогом	75	7,09	4,88	4,45	0,27	18,53	142,58
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
<b>Итого за 'Завтрак '</b>			<b>40,19</b>	<b>11,84</b>	<b>27,34</b>	<b>15,67</b>	<b>95,65</b>	<b>769,08</b>
<b>Обед</b>								
№16 (2004)	Салат из свежих огурцов с льняным маслом	100	0,71	0,00	9,88	7,43	3,09	102,14
№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
<small>ФБУН ЕМНЦ ПОЗРП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ШГ и Э в Свердловской области 2018</small>	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	180	5,27	0,03	8,91	4,25	29,20	209,64
№652 (1996)	Отвар шиповника	200	0,67	0,00	0,27	0,27	14,01	53,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	80	5,96	0,00	0,63	0,63	40,61	192,24
пром.	Хлеб ржаной	55	3,56	0,00	0,65	0,65	22,48	104,23
пром.	Молоко	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44
<b>Итого за 'Обед '</b>			<b>40,66</b>	<b>6,40</b>	<b>52,63</b>	<b>20,82</b>	<b>133,62</b>	<b>1142,09</b>
<b>Итого за день</b>			<b>80,85</b>	<b>18,24</b>	<b>79,97</b>	<b>36,49</b>	<b>229,27</b>	<b>1911,17</b>