

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Е.А.Левина

« » _____ 2021 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ №1



Н.М. Звездина

« » _____ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ

**ЦИКЛИЧНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
летнего оздоровительного лагеря
учащихся МБОУ СШ № 1 г. Дзержинска
на 2021 год.**

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход порций, г | Химический состав, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------------|---|-----------------|----------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 243/2017 | Сосиска отварная | 1/60 | 34,06 | 38,3 | 12,38 | 38,3 |
| 309/2017 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,18 | 4,76 | 34,06 | 204,0 |
| 383/2017 | Какао с молоком сгущенным | 1/200 | 4,2 | 4,33 | 25,45 | 157,6 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/250 | 3,45 | 1,15 | 48,3 | 111 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/70 | 0,63 | 0,112 | 2,0 | 11,9 |
| 82/2017 | Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной. | 10/230/10 | 3,13 | 6,8 | 10,35 | 128,85 |
| 295/2017 | Котлета, рубленая из филе куриного | 1/75 | 7,65 | 14,7 | 7,73 | 194,0 |
| 302/2017 | Каша рассыпчатая гречневая | 1/180 | 5,46 | 10,44 | 26,34 | 221,4 |
| 377/2017 | Чай с сахаром, лимоном | 200/10 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ 9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 78,53 | 86,01 | 274 | 1600,8 |
| 2 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 15/2017 | Сыр | 1/30 | 6,58 | 6,65 | 0 | 85,83 |
| 175/2017 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 |
| 380/2017 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 1/200 | 1,4 | 2,0 | 22,4 | 116,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 102/2017 | Суп картофельный гороховый с мясом | 10/240 | 6,47 | 5,83 | 15,87 | 159,72 |
| 234/2017 | Котлеты рыбные | 1/100 | 22,3 | 13,7 | 18,85 | 285,6 |
| 139/2014 | Картофель тушеный | 1/180 | 3,7 | 11,1 | 26,8 | 224 |
| 348/2017 | Компот из кураги | 1/200 | 0,78 | 4,6 | 27,63 | 114,8 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|-------|-------|-------|---------|
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/150 | 1,4 | 0,3 | 12,6 | 64,0 |
| | Итого за день | | 62,68 | 61 | 251,2 | 1790 |
| 3 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 210/2017 | Омлет натуральный | 1/105 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/70 | 0,63 | 0,112 | 2,0 | 11,9 |
| 99/2017 | Суп из овощей | 1/250 | 1,9 | 6,29 | 9,68 | 107,44 |
| 260/2017 | Гуляш из говядины | 50/75 | 6,68 | 4,52 | 2,36 | 77,2 |
| 309/2017 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,18 | 4,76 | 34,06 | 204,0 |
| | Нектар | 1/200 | 0,00 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 45,94 | 51,1 | 223,3 | 1542,3 |
| 4 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| ТТК | Горячий бутерброд с ветчиной и сыром | 1/85 | 6,67 | 8,47 | 14,98 | 163 |
| 223/2017 | Запеканка из творога с молоком сгущённым | 80/20 | 14,61 | 11,06 | 28 | 270 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 96/2017 | Рассольник «Ленинградский» | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 |
| 268/2017 | Биточки из говядины | 1/75 | 10,73 | 13,95 | 9,82 | 222,0 |
| 494/1996 | Сложный гарнир | 1/180 | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 150,0 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/200 | 2,1 | 0,7 | 13,9 | 92,0 |
| | Итого за день | | 54,5 | 45,55 | 231,9 | 1596,23 |
| 5 день | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|
| Завтрак | | | | | | |
| | Продукт йогуртный | 1/100 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 68,0 |
| 175/2017 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 103/2017 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 10/240 | 6,59 | 5,07 | 21,15 | 159,18 |
| 289/2017 | Рагу из птицы | 75/50 | 16,4 | 9,08 | 0,05 | 147 |
| 304/2017 | Рис отварной | 1/180 | 6,54 | 5,04 | 36,06 | 216,0 |
| 377/2017 | Чай с сахаром, лимоном | 200/10 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/250 | 3,45 | 1,15 | 48,3 | 111 |
| | Итого за день | | 54,56 | 37,74 | 264,9 | 1550,96 |
| 6 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 204/2017 | Макароны отварные с сыром | 1/180 | 6,54 | 5,04 | 36,06 | 216,0 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/200 | 2,1 | 0,7 | 13,9 | 92,0 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 82/2017 | Борщ с капустой, картофелем, говядиной, сметаной. | 10/230/10 | 3,13 | 6,8 | 10,35 | 128,85 |
| 284/2017 | Запеканка картофельная с мясом | 1/200 | 28,41 | 25,61 | 40,81 | 587,24 |
| | Нектар | 1/200 | 0,00 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 54,35 | 43,63 | 232,74 | 1656,07 |
| 7 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 210/2017 | Омлет натуральный | 1/105 | 10,78 | 19,2 | 2,04 | 224 |
| 176/2017 | Каша вязкая молочная пшеничная с тыквой, маслом | 200/10 | 8,65 | 11,92 | 39,76 | 302 |
| 383/2017 | Какао с молоком сгущенным | 1/200 | 4,2 | 4,33 | 25,45 | 157,6 |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|-----------|-------|-------|-------|---------|
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска овощная | 1/50 | 0,9 | 0,16 | 2,86 | 17 |
| 88/2017 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной сметаной. | 10/230/10 | 3,09 | 6,82 | 7,56 | 115,97 |
| 239/2017 | Тефтели рыбные | 80/40 | 14,87 | 14,49 | 21,17 | 274,5 |
| ТТК | Картофель запеченный | 1/180 | 4,33 | 6,4 | 29,53 | 193,33 |
| 348/2017 | Компот из кураги | 1/200 | 0,78 | 4,6 | 27,63 | 114,8 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 61,17 | 73,32 | 248,2 | 1870,98 |
| 8 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Продукт йогуртный | 1/100 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 68,0 |
| 219/2017 | Сырники из творога | 100/20 | 18,58 | 15,38 | 29,38 | 330,86 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 96/2017 | Рассольник «Ленинградский» | 1/250 | 2,02 | 5,09 | 11,98 | 107,25 |
| 268/2017 | Котлеты из говядины | 1/75 | 10,73 | 13,95 | 9,82 | 222 |
| 143/2017 | Рагу из овощей | 1/180 | 3,03 | 18,84 | 14,74 | 243,43 |
| 377/2017 | Чай с сахаром, лимоном | 200/10 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 45,96 | 57,85 | 164,0 | 1419,86 |
| 9 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 209/2017 | Яйцо вареное | 1шт | 5,078 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 120/2017 | Суп молочный с макаронными изделиями | 1/250 | 5,5 | 4,7 | 19,8 | 145,0 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 99/2017 | Суп из овощей | 1/250 | 6,35 | 19,95 | 36,59 | 381 |
| ТТК | Курица, тушенная в соусе | 75/50 | 21,9 | 9,4 | 0,9 | 176,5 |
| 312/2017 | Картофельное пюре | 1/180 | 3,7 | 5,8 | 24,5 | 165 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|
| 6317-05 | | | | | | |
| | Итого за день | | 57,0 | 50,0 | 203,7 | 1522,5 |
| 10 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 15/2017 | Сыр | 1/20 | 6,58 | 6,65 | 0 | 85,83 |
| 222/2017 | Пудинг из творога с молоком сгущенным | 80/20 | 12,94 | 10,12 | 33,15 | 275,7 |
| | Нектар | 1/200 | 0,00 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 102/2017 | Суп картофельный гороховый | 1/250 | 6,47 | 5,83 | 15,87 | 159,72 |
| 259/2017 | Жаркое по - домашнему | 1/200 | 14,06 | 20,67 | 18,95 | 337,14 |
| 348/2017 | Компот из кураги | 1/200 | 0,78 | 4,6 | 27,63 | 114,8 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/150 | 1,4 | 0,3 | 12,6 | 64,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 56,2 | 53,65 | 225,8 | 1613,17 |
| 11 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Продукт йогуртный | 1/100 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 68,0 |
| 209/2017 | Яйцо вареное | 1шт | 5,078 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 175/2017 | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом | 200/10 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 88/2017 | Щи из свежей капусты с картофелем, с рыбными консервами | 20/230 | 5,63 | 10,6 | 9,07 | 163,9 |
| 291/2017 | Плов с филе куриным | 1/200 | 18,01 | 10,73 | 36,45 | 298,67 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/250 | 3,45 | 1,15 | 48,3 | 111 |
| | Итого за день | | 53,8 | 44,46 | 252,27 | 1548,35 |
| 12 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 16/2017 | Колбаса п/к | 1/25 | 4,53 | 12,03 | 0,09 | 127 |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------|-------|-------|--------|---------|
| 173/2017 | Каша вязкая молочная пшеничная с маслом | 200/10 | 2,8 | 2,53 | 22,05 | 129,57 |
| | Нектар | 1/200 | 0,00 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 82/2017 | Борщ с капустой, карто- фелем, говядиной, сме- таной. | 10/230/10 | 3,13 | 6,8 | 10,35 | 128,85 |
| 295/2017 | Котлеты рубленные из филе куриного | 1/75 | 7,65 | 14,7 | 7,73 | 194 |
| 494/1996 | Сложный гарнир | 1/180 | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 150,0 |
| 377/2017 | Чай с сахаром, лимоном | 200/10 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113- 163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/250 | 3,45 | 1,15 | 48,3 | 111 |
| | Итого за день | | 39,66 | 43,5 | 204,64 | 1478,4 |
| 13 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| | Продукт йогуртный | 1/100 | 1,6 | 0,8 | 4,5 | 68,0 |
| 222/2017 | Пудинг из творога с моло- ком сгущенным | 80/20 | 12,94 | 10,12 | 33,15 | 275,7 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2017 | Овощи сезонные | 1/50 | 0,40 | 0,08 | 1,43 | 8,2 |
| 88/2017 | Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной сметаной. | 10/230/10 | 3,09 | 6,82 | 7,56 | 115,97 |
| 259/2017 | Жаркое по - домашнему | 1/200 | 14,06 | 20,67 | 18,95 | 337,14 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113- 163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| 338/2017 | Фрукт по сезону | 1/150 | 1,4 | 0,3 | 12,6 | 64,0 |
| | Итого за день | | 40,16 | 42,48 | 169,13 | 1303,13 |
| 14 день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 15/2017 | Сыр | 1/30 | 6,58 | 6,65 | 0 | 85,83 |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная ри- совая с маслом | 200/10 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 |
| | Нектар | 1/200 | 0,00 | 0,0 | 24,0 | 96,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/50 | 4,3 | 1,71 | 29,25 | 149,66 |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|--------|--------|---------|----------|
| ТТК | Закуска овощная | 1/80 | 0,72 | 0,13 | 2,3 | 13,6 |
| 103/2017 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 10/240 | 6,59 | 5,07 | 21,15 | 159,18 |
| 260/2017 | Гуляш из говядины | 50/75 | 7,42 | 5,02 | 2,62 | 85,78 |
| 309/2017 | Макаронные изделия отварные | 1/180 | 6,18 | 4,76 | 34,06 | 204,0 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 1/200 | 0,2 | 0,0 | 14,0 | 56,0 |
| ТТК | Булочка пшеничная | 1/40 | 4,1 | 1,63 | 27,85 | 142,53 |
| ТУ9113-163-1068 6317-05 | Хлеб ржаной | 1/48 | 5,17 | 2,06 | 35,09 | 179,59 |
| | Итого за день | | 47,26 | 37,88 | 233,3 | 1466,17 |
| | Итого за 14 дней | | 751,77 | 728,17 | 3179,08 | 21958,92 |