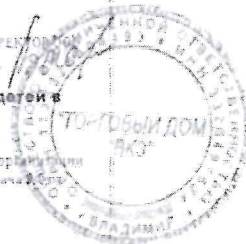




Утверждено ДИРЕКТОРОМ ТД "ВКУ"



Меню оздоровительного лагеря (завтрак, обед, полдник) с дневным пребыванием детей в зимние каникулы с 23.12.2024 по 27.12.2024

Меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.6/1.4.1390.20 (Санитарно-гигиенические требования к организации питания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность), утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Республики Беларусь от 27.10.2020 №323

**Неделя 1
День 1**

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	204	Макаронные отварные с сыром	200	25,00	334,00	12,20	7,93	34,11
	1	Бутерброд с маслом	40	10,00	96,34	2,23	7,40	15,66
	276	Чай с сахаром	200	4,00	28,13	0,00	0,00	7,04
	338	Фрукт свежий	200	24,00	107,30	1,50	0,60	21,40
			Итого завтрак:	540	76,00	565,77	15,93	15,93
Обед	22	Суповой заливной консервир // Помидор свежий	100	7,00	24,70	1,43	0,20	4,54
	98	Пюре картофельное с мясом и сметаной	200	23,05	167,91	3,90	3,20	31,00
	311	Салат из куриной грудки	80	11,00	170,30	10,26	16,98	9,63
	304	Чай отварной	150	15,00	174,00	3,00	3,10	34,00
	344	Компот из свежих фруктов	200	6,00	36,14	0,90	0,00	7,05
	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
		Итого обед:	630	106,05	604,5	26,96	24,78	112,45
Полдник	хлеб	Булочка сладкая	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток	Сок фруктовый	200	21,00	92,00	0,50	0,2	20,10
	209	Чай отварной	25	25,70	78,08	6,30	5,20	9,40
		Итого полдник:	350	78,70	472,00	14,08	17,20	72,50
		ИТОГО ДЕНЬ 1:	1520	258,70 Р	1844	58	58	256

**Неделя 1
День 2**

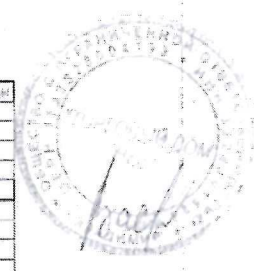
Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	174	Каша рисовая молочная	200	26,00	186,73	5,96	6,46	20,47
	закуска	Печенье/вафли	60	17,81	109,00	4,20	4,80	26,60
	16	Хлеб ржаночный	30	8,00	117,00	3,95	0,50	34,20
	328	Кофейный напиток с молоком	200	18,25	84,85	1,74	4,02	31,46
			Итого завтрак:	510	76,06	497,58	15,85	15,82
Обед	88	Щи из свежей капусты с мясом	200	27,00	142,09	3,00	4,20	6,20
	302	Каша гречневая рассычатая	150	15,00	200,84	3,35	3,40	35,81
	280	Мясное тушеное с тушкой	90	15,00	160,00	13,23	19,40	12,56
	349	Компот из сухофруктов	200	6,00	41,91	0,90	0,00	11,23
	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	18	Хлеб пшеничный	10	7,00	135,00	3,80	0,15	24,75
		Итого обед:	730	106,05	604,5	26,96	24,78	112,45
Полдник	2	Бутерброд с сыром и маслом	50	32,00	161,00	4,12	6,50	29,15
	напиток	Сок фруктовый	200	21,00	92,00	0,50	0,2	20,10
	закуска	Чай парный	25	24,70	101,00	7,70	7,90	0,00
		Итого полдник:	275	77,70	354,00	12,62	14,60	49,25
		ИТОГО ДЕНЬ 2:	1515	258,70	1735,90	66,22	57,98	234,15

**Неделя 1
День 3**

Прием пищи	№ рецепта	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	59	Салат из моркови	100	6,06	39,90	1,05	0,17	8,52
	223	Закуска творожная со свежими яблоками	150	40,03	330,00	10,40	18,40	39,20
	3	Бутерброд с сыром	40	15,00	117,40	4,98	4,17	11,85
	напиток	Сок фруктовый	200	15,00	92,00	0,50	0,2	20,10
			Итого завтрак:	590	76,09	607,30	16,94	16,92
Обед	111	Суп вермишелевый с курицей	200	25,86	121,04	7,19	5,70	21,54
	294	Котлета рыбная	90	36,00	127,00	7,69	7,20	10,57
	128	Картофельное пюре	150	21,00	181,50	3,23	9,60	18,90
	362	Компот из сухофруктов	200	12,00	74,96	0,12	0,13	17,89
	19	Хлеб ржаной	30	5,00	116,55	3,74	0,68	21,65
	18	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,15	24,75
		Итого обед:	720	106,07	604,47	25,67	23,73	119,28
Полдник	хлеб	Сдобная выпечка	100	32,00	302,00	7,28	12,00	43,00
	напиток	Сок фруктовый	200	21,00	92,00	0,50	0,2	20,10
	219	Чай/кофе	25	22,00	18,00	0,40	0,10	0,10
		Итого полдник:	350	75,00	502,00	8,18	12,30	63,20
		ИТОГО ДЕНЬ 3:	1580,00	258,70	1950,34	60,19	55,65	260,46

Неделя 1
День 4

Принят пищи	№ рецеп	Блюдо	Весовд, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	182	Салат "Горшочек"	200	23,00	325,00	9,30	12,83	44,75
	200	Яйцо свареное	50	16,89	76,00	6,00	5,20	9,40
	7	Бутерброд с маслом	50	15,00	149,00	2,40	0,20	30,40
	375	Чай молочный	200	21,00	71,00	1,00	0,10	15,40
		Итого завтрак	500	76,00	621,00	18,70	28,73	100,55
Обед	36	Суп куриный	80	23,00	9,19	0,49	0,06	1,07
	190	Суп рыбный	200	22,00	152,94	6,74	3,62	19,33
	299	Салат из овощей с сердцем	200	52,86	373,00	12,08	19,00	23,06
	342	Компот из свежих фруктов	200	12,00	47,00	2,11	0,11	11,63
	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,69	21,65
	16	Хлеб пшеничный	50	7,50	135,00	3,80	0,45	24,75
		Итого обед	720	106,26	637,67	26,87	23,93	100,54
Полдник	хлеб	Пирожки сметанной	120	35,00	250,00	5,40	5,10	30,00
	376	Чай с сахаром и лимоном	200	8,00	28,15	0,00	0,00	7,04
	334	Яблоко/апельсин	150	32,75	107,30	1,50	0,60	21,10
		Итого полдник	470	75,75	385,45	6,90	5,70	58,14
		Итого День 4:	1720,00	258,70	1841,10	53,37	56,35	242,96



Неделя 1
День 5

Принят пищи	№ рецеп	Блюдо	Весовд, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	175	Салат "Дружба" молочная	200	31,70	260,00	7,95	9,20	23,46
	372	Чай с сахаром	200	6,00	28,15	0,00	0,00	7,04
	338	Яблоко/апельсин	150	24,09	101,4	1,50	0,60	23,16
	закуска	Печенье/вафли	50	6,00	189,00	6,30	4,00	26,00
		Итого завтрак	500	76,00	477,55	15,65	13,80	79,66
Обед	82	Морщ на мясном бульоне со сметаной	200	29,05	107,00	3,93	3,97	10,40
	294	Мотлета рубленая	50	14,00	247,00	12,09	15,02	24,00
	305	Макаронные отварные	150	15,00	177,25	2,97	4,04	34,02
	349	Компот из сухофруктов	200	7,00	41,91	0,00	0,00	11,73
	19	Хлеб ржаной	50	5,00	116,55	3,74	0,69	21,65
	16	Хлеб пшеничный	50	7,00	135,00	3,80	0,45	24,75
		Итого обед	740	106,85	629,71	26,47	24,54	126,64
Полдник	хлеб	Пирожки сладкая	150	32,00	302,00	7,20	12,00	43,00
	123	Йогурт	120	20,71	55,20	2,00	3,00	14,20
	напиток	Чай фруктовый	200	23,05	82,00	0,30	0,2	20,10
		Итого полдник	470	75,76	449,20	10,50	15,00	77,30
		Итого День 5:	1730,00	258,70	1751,04	52,66	53,75	273,76

