

1 день

ГОЛ " Форум"



27 мая 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

1 день

Завтрак

Каша манная жидкая	150/10	5,9	4,2	16,8	135,9
Кофейный напиток	200	2,7	1,1	22,4	204,6
Бутерброд с сыром	30/25/10	9,85	14,2	18,6	186,3
Мандарины свежие	145	1,2	0,4	25,8	59,8
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,65	19,89	83,60	586,60

Обед

Салат из сежих помидор со сладким перцем	60	0,66	6,06	2,16	63,6
Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200/20/10	2,4	4,64	10,3	146,3
Печень по строгоновски	80/50	11,9	12,2	8,9	204,6
Макаронь отварные	150	5,28	4,61	18,30	123,60
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	46,8	93
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Бананы свежие	250	3	1	17,6	72
Итого:		25,33	28,99	118,83	792,10

Полдник

Булочка творожная	100	8,65	10,25	10,6	298,21
Кефир 2,5% жирности	200	3	1,56	8	62
Груши свежие	180	0,68	0,45	38,21	80,13
Итого:		11,65	11,81	56,81	360,21
Итого за день: 1й день		56,63	60,68	259,24	1738,91

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



28 мая 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
2 День					
Завтрак					
Омлет с сосисками	150	5,4	4,6	23,6	198,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	30/30/10	14,25	14,89	15,6	258,6
Конфета шоколадная	30	0,6	3,1	12,21	92,23
Яблоки свежие	170	0,6	0,6	29,3	72,4
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		21,1	23,3	95,7	681,6
Обед					
Помидор св., огурец св.(порц)	2/30	2,3	3,7	13,5	70,8
Борщ с капустой и картофелем	200/10/20	12,8	13,5	14,9	89,6
Котлеты мясо картофельные по хвалынски	80	6,8	5,8	28,6	273,5
Картофель тушенный	150	3,3	5,5	33,6	217
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	15,7	105
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	150	1,2	0,4	25,8	59,8
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Итого:		27,42	28,7	119,02	823,1
Полдник					
Кекс	65	6,89	8,36	12,30	125,98
Напиток яблочный	200	0,1	1,3	15,2	74,5
индивидуальной упаковке	125	5,69	3,1	21	161
Итого:		12,7	12,8	48,5	361,5
Итого за день: 2й день		61,2	64,8	263,2	1866,1

Начльник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



31 мая 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
3 День					
Завтрак					
Каша геркулесовая жидкая	150/10	4,5	4,9	25,3	168,2
Чай с молоком	200	1,4	1,5	7,1	58,1
Апельсины свежие	280	2,3	0,5	36,8	140,25
Бутерброд с колбасой полукопченой	30/25/10	11,2	12,8	14,9	221,5
Печенье овсяное	45	1,65	5,4	18,9	12
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,4	19,7	84,1	588,1
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком**	60	1,62	3,06	28,5	40,2
Суп картофельный с горохом(с говядиной)	200/20	13,6	13,8	12,6	123,5
Рыба в томате с овощами	80/50	3,6	4,1	9,6	245,6
Рис отварной	150	3,5	6,0	19,3	190,3
Компот из свежей груши	200	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Бананы свежие	280	6	2	55,2	144
Итого:		26,98	28,19	117,62	822,60
Полдник					
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150/20	10,8	11,2	13,8	261,5
Кисель из повидла	200	0,1	0	20,3	120
Итого:		10,9	11,2	34,1	381,5
Итого за день:3й день		57,3	59,1	235,8	1792,2

Начльник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



1 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
4 День					
Завтрак					
Каша пшеничная жидкая	150/10	7,1	3,9	23,0	165,9
Груши свежие	180	0,68	0,45	19,80	80,13
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Бутерброд с маслом	30/10	3,3	9,14	15,6	144,6
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Вафли	20	0,13	0,00	8,71	29,04
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,0	20,5	83,5	587,6
Обед					
Салат из свежих огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	0,4	6,1	5,6	61,8
Суп рыбный	200	8,4	0,6	16,5	128,6
Запеканка картофельная с мясом	200	14,3	18,5	45,8	375,2
Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
Сок абрикосовый	200	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		28,46	28,34	118,72	822,6
Полдник					
Ватрушка с творогом	100	10,5	11,8	30,5	265,8
Молоко кипяченое	200	1	0,2	19,8	86
Апельсины свежие	280	2,3	0,5	36,8	140,25
Итого:		11,50	12,00	50,30	351,80
Итого за день: 4й день		58,99	60,88	252,48	1762,03
Начльник лагеря	Полежаева С.В.				
Зав. Столовой	Кутуев И.Х.				
Шеф-повар	Сидоренко П.В.				



2 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
5 День					
Завтрак					
Каша рисовая вязкая	150/10	4,4	7,2	22,6	149,6
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/30/30/10	11,5	11,6	14,2	295,8
Чай с джемом	200	0,3	0,1	11	43
Зефир	65	5,7	7,95	35,9	218,4
Бананы свежие	250	3	1	27,6	72
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		24,89	27,85	111,30	778,80
Обед					
лук)	60	0,96	3,06	4,62	43,8
Суп из овощей с курой	200/20	4,6	3,9	8,2	168,9
Тефтели из говядины соусом сметано томатным	80	8,97	14,50	18,56	182,36
	25	0,8	2,0	3,6	35,0
Макароны отварные	150	6,6	5,76	15,2	201,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	11,7	131
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	160	1,3	0,4	27,9	64,6
Итого:		27,41	28,87	118,59	953,24
Полдник					
Конфета шоколадная	25	3	1	27,6	122,32
Кефир 2,5% жирности	200	6	2	8	62
Кекс	65	1,88	8,36	12,30	175,36
Итого:		10,88	11,36	47,90	359,68
Итого за день: 5й день		63,18	68,08	277,79	2091,72

Начльник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



3 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
		Всего, г	Всего, г		
6 День					
Завтрак					
Каша манная жидкая	150/10	4,56	5,21	15,36	142,36
Бутерброд с колбасой полукопченой	30/30/10	7,6	10,68	19,9	221,21
Мандарины свежие	150	1,2	0,4	25,8	59,8
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	68
Кофейный напиток	200	1,5	1,1	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,96	21,99	83,76	598,37
Обед					
Огурец соленый (порц)	2/30	0,6	0	1,4	134,4
Борщ с капустой и картофелем	200/15/10	10,5	7,69	18,96	185,54
Котлеты рыбные любительские	90	6,23	7,12	12,51	124,89
Рагу из овощей	150	4,08	10,89	23,54	125,36
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Пряники заварные, глазированные с начинкой	25	2,85	3,975	17,95	109,2
Итого:		26,0	27,0	116,7	846,2
Полдник					
Сосиска в тесте	100	8,98	7,89	20,12	248,32
Сок яблочный фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	26,31	93
Печенье овсяное	60	1,65	5,40	14,20	12,00
Итого:		11,4	13,7	60,6	353,3
Итого за день: 6й день		57,3	62,7	261,1	1797,9

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



4 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность,
		Всего, г	Всего, г		
7 День					
Завтрак					
Каша пшеничная вязкая	150/10	7,9	6,9	17,6	203,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,8	80,2
Апельсины свежие	280	1,9	0,4	30,9	117,9
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	9,85	12,6	18,6	186,3
Вафли	20	0,13	0,00	8,71	29,04
Батон обогащенный микроэлементами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,88	19,92	84,92	587,96
Обед					
Салат из моркови с курагой	60	2,3	3,7	13,5	70,8
Щи по-уральски (со сметаной и говядиной)	200/20/10	8,5	8,1	10,25	102,6
Птица тушеная в сметанном соусе	80	6,32	6,33	2,88	148,21
Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
Рис отварной	150	3,5	6,0	19,3	190,3
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,25	116
Батон обогащенный микроэлементами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	140	1,3	0,4	27,9	64,6
Итого:		26,16	27,32	114,80	822,91
Полдник					
Пицца "Школьная"	100	8,98	9,65	18,32	178,98
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	6,52	105
Бананы свежие	190	3	1	27,6	72
Итого:		12,18	10,65	52,44	355,98
Итого за день: 6й день		58,22	57,89	252,16	1766,85

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



7 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
8 День					
Завтрак					
Макароны отварные с сыром	150/10	5,1	5,6	30,2	207,6
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	30/30/10	13,2	13,85	12,3	258,6
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,2	62
Мандарины свежие	120	1,2	0,4	25,8	59,8
Пряники заварные, глазированные с начинкой	30	2,85	3,975	17,95	109,2
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,80	19,95	83,50	588,00
Обед					
лук)	60	0,96	3,06	12,6	49,8
Суп летний овощной	200/10/20	4,5	5,3	11,1	110
Рыба запеченная под молочным соусом	80/50	9,6	10,1	16,8	197
		1,00	3,10	3,30	45,00
Картофельное пюре	150	3,23	4,26	29,30	123,26
Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Яблоки свежие	150	0,6	0,6	29,3	72,4
Итого:		23,83	26,90	131,22	791,06
Полдник					
Запеканка из творога (с джемом)	150/35	10,96	11,96	24,60	266,35
Сок персиковый фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,80	0,40	26,35	93,00
Итого:		11,76	12,36	50,95	359,35
Итого за день: 8й день		55,39	59,21	265,67	1738,41

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



8 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
9 День					
Завтрак					
Омлет с сосисками	150	5,4	4,6	23,6	275,3
Какао с молоком	200	2,9	2,5	12,3	134
Яблоки свежие	170	0,6	0,6	27,3	21,5
Бутерброд с сыром и ветчиной	30/20/25/10	2,3	0,84	19,7	93,8
Печенье овсяное	40	7,36	10,80	37,80	24,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		18,57	19,35	120,70	548,60
Обед					
используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	0,66	6,06	2,16	63,6
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и говядиной	200/10/30	7,6	5,6	11,6	124
Биточки "школьник"	80	9,3	9,8	6,56	178,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	2,74	4,57	19,30	186,50
Компот из апельсинов	200	0,3	0,1	18,2	90,3
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Бананы свежие	270	2,1	1,4	18,3	97,2
Итого:		27,0	28,6	108,5	900,9
Полдник					
Пирожок из дрожжевого теста с картофелем	100	1,25	7,85	12,30	148,60
индивидуальной упаковке	125	3,3	3,1	21	61
Кисель из кураги	200	7	1	17,5	151
Конфета Коровка	25	0,5	0,86	17,4	71,6
Итого:		11,55	11,95	50,8	360,6
Итого за день: 9й день		57,2	59,9	280,0	1810,1

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



9 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
10 День					
Завтрак					
Каша рисовая вязкая	150/5	4,4	7,2	22,6	187,3
Чай с молоком	200	1,4	1,5	7,1	47,5
Бутерброд с колбасой в/к	30/30/10	14,5	14,3	22,5	232,6
Мандарины свежие	150	1,4	0,5	30,9	71,7
Конфета Коровка	25	0,5	0,86	17,4	71,6
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		21,73	23,48	83,13	539,09
Обед					
Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,82	8,7	4,2	78,9
Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой)	200/20	5,4	2,8	13,5	111,4
Азу	200	11,6	14,8	17,7	223,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Яблоки свежие	170	0,6	0,6	29,3	72,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Зефир	60	1,88	4,62	12,30	145,71
Итого:		25,3	28,1	128,8	728,4
Полдник					
Макароны с сыром	200	10,9	10,0	18,9	220,4
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	31,6	93
Кекс	65	3	1,8	5,8	40,2
Итого:		14,7	12,2	56,3	353,6
Итого за день: 9й день		61,8	63,8	268,2	1621,0

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



10 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
11 День					
Завтрак					
Каша гречневая рассыпчатая с сосиской	150/30	12,90	6,80	12,80	284,60
Кофейный напиток	200	1,5	1,1	22,4	107
Бутерброд с ветчиной, сыром и маслом	802/30/30/10	4,36	11,5	21,3	174,8
Яблоки свежие	180	0,6	0,6	27,3	21,5
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,37	20,01	83,80	587,90
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	2,69	3,09	2,59	66,73
Суп рыбный	200	8,4	0,6	16,5	128,6
Плов из филе курицы	180	4,5	17,6	17,9	225,8
Груши свежие	180	6	2	34,2	144
Сок персиковый фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	31,6	93
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		26,7	24,8	135,2	819,1
Полдник					
Ватрушка с джемом	100	5,6	9,85	42,38	275,6
Кефир 2,5% жирности	200	6	2	8	82,3
Конфета шоколадная	30	0,6	3,1	42	112
Итого:		12,20	14,95	92,38	469,90
Итого за день: 10 день		58,3	59,7	311,4	1876,9

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



11 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
12 День					
Завтрак					
Каша геркулесовая жидкая	150/10	3,99	6,36	23,54	188,54
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/30/30/10	11,25	12,14	14,2	245,87
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Апельсины свежие	170	4,1	1,4	30,3	97,2
Зефир	60	1,88	4,62	12,30	145,71
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,49	19,95	82,99	591,61
Обед					
Огурец свежий (порц)	2/30	0,6	0	1,4	125,6
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной с говядиной)	200/10/10	8,56	6,89	7,58	118,54
Зразы рыбные рубленые	80	5,7	8,6	6,6	110,3
Рис отварной	150	3,7	6,6	16,5	120,3
Соус паровой	50	0,50	4,0	2,2	26,6
Компот из яблок	200	0,6	0,2	25,36	124
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Бананы свежие	180	3	1	27,6	72
Итого:		26,98	28,32	119,68	858,25
Полдник					
Кекс	65	4,58	9,25	28,36	132,25
Сок яблочный фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	13,65	63,25
индивидуальной упаковке	125	6,65	3,1	17,54	161
Итого:		12,03	12,75	59,55	356,50
Итого за день: 12й день		58,50	61,02	262,22	1806,36

Начльник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



15 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
13 День					
Завтрак					
Каша гречневая жидкая	150/5	6,12	5,96	22,60	187,20
Чай с молоком	200	1,4	1,5	7,1	47,5
Яблоки свежие	170	0,6	0,6	24,3	72,4
Бутерброд с колбасой п/к, сыром и мясом	30/30/30/10	10,2	10,4	18,5	202
Печенье овсяное	20	20,40	20,80	37,00	404,00
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		18,3	18,5	72,5	509,1
Обед					
Салат из квашеной капусты** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	1,59	5,08	12,98	41,65
Суп рисовый (с курой)	200/20	5,4	2,8	16,1	156,3
Жаркое по-домашнему со свиной	250	10,3	13,6	10,1	289,3
Апельсины свежие	250	2,3	0,5	36,8	140,25
Компот из кураги	200	1	0,1	35,2	142
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,4	3,9	15,78	80,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Зефир	60	1,88	4,62	12,30	145,71
Итого:		24,99	26,24	139,61	917,12
Полдник					
Булочка творожная	100	12,6	13,6	12,8	312,5
Сок абрикосовый фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	44,8	93
Мандарины свежие	130	1,2	0,4	25,8	59,8
Итого:		13,40	14,00	57,60	405,50
Итого за день: 13й день		56,7	58,7	269,7	1831,7

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.



16 мая 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
		Всего, г	Всего, г		
14 День					
Завтрак					
Каша пшеничная вязкая	150/5	5,1	5,4	17,2	186,3
Бутерброд с сыром	30/25/5	9,85	11,5	18,6	156,3
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Апельсины свежие	250	1,9	0,4	26,9	114,6
Печенье сахарное	20	3	1,8	5,8	40,2
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,78	19,82	87,51	591,20
Обед					
Салат из свежих помидор и огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	0,54	3,6	1,74	63,6
Борщ волынский (со сметаной с говядиной)	200/10/10	8,16	8,72	31,50	132,80
Плов со свининой	200	11,60	8,90	34,80	366,20
Компот из чернослива	200	0,6	0,2	36,9	124
Бананы свежие	190	3	1	27,6	72
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,4	3,9	15,78	80,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		25,34	25,56	133,44	834,20
Полдник					
Пирожок из дрожжевого теста с мясом	100	13,6	13,8	39,54	269,24
Кисель из апельсинов	200	0,2	0	25,7	105
Конфета Коровка	25	0,5	0,86	17,4	71,6
Итого:		13,8	13,8	65,24	374,24
Итого за день: 14й день		58,9	59,2	286,2	1799,6

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.



17 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

1 день

Завтрак

Каша манная жидкая	150/10	5,9	4,2	16,8	135,9
Кофейный напиток	200	2,7	1,1	22,4	204,6
Бутерброд с сыром	30/25/10	9,85	14,2	18,6	186,3
Мандарины свежие	145	1,2	0,4	25,8	59,8
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,65	19,89	83,60	586,60

Обед

Салат из сежих помидор со сладким перцем	60	0,66	6,06	2,16	63,6
Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200/20/10	2,4	4,64	10,3	146,3
Печень по строгоновски	80/50	11,9	12,2	8,9	204,6
Макароны отварные	150	5,28	4,61	18,30	123,60
Нектар фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	46,8	93
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Бананы свежие	250	3	1	17,6	72
Итого:		25,33	28,99	118,83	792,10

Полдник

Булочка творожная	100	8,65	10,25	10,6	298,21
Кефир 2,5% жирности	200	3	1,56	8	62
Груши свежие	180	0,68	0,45	38,21	80,13
Итого:		11,65	11,81	56,81	360,21

Итого за день: 1й день		56,63	60,68	259,24	1738,91
-------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.

2 день



18 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность.
		Всего, г	Всего, г		
2 День					
Завтрак					
Омлет с сосисками	150	5,4	4,6	23,6	198,3
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	30/30/10	14,25	14,89	15,6	258,6
Конфета шоколадная	30	0,6	3,1	12,21	92,23
Яблоки свежие	170	0,6	0,6	29,3	72,4
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		21,1	23,3	95,7	681,6
Обед					
Помидор св., огурец св.(порц)	2/30	2,3	3,7	13,5	70,8
Борщ с капустой и картофелем	200/10/20	12,8	13,5	14,9	89,6
Котлеты мясо картофельные по хвалынски	80	6,8	5,8	28,6	273,5
Картофель тушенный	150	3,3	5,5	33,6	217
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	15,7	105
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	150	1,2	0,4	25,8	59,8
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Итого:		27,42	28,7	119,02	823,1
Полдник					
Кекс	65	6,89	8,36	12,30	125,98
Напиток яблочный	200	0,1	1,3	15,2	74,5
Йогурт 2,5% жирности вишня/черешня, сладкий молочно фруктовый в индивидуальной упаковке	125	5,69	3,1	21	161
Итого:		12,7	12,8	48,5	361,5
Итого за день: 2й день		61,2	64,8	263,2	1866,1

Начльник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.

3 день



21 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность
		Всего, г	Всего, г		
3 День					
Завтрак					
Каша геркулесовая жидкая	150/10	4,5	4,9	25,3	168,2
Чай с молоком	200	1,4	1,5	7,1	58,1
Апельсины свежие	280	2,3	0,5	36,8	140,25
Бутерброд с колбасой полукопченой	30/25/10	11,2	12,8	14,9	221,5
Печенье овсяное	45	1,65	5,4	18,9	12
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,4	19,7	84,1	588,1
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком**	60	1,62	3,06	28,5	40,2
Суп картофельный с горохом(с говядиной)	200/20	13,6	13,8	12,6	123,5
Рыба в томате с овощами	80/50	3,6	4,1	9,6	245,6
Рис отварной	150	3,5	6,0	19,3	190,3
Компот из свежей груши	200	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Бананы свежие	280	6	2	55,2	144
Итого:		26,98	28,19	117,62	822,60
Полдник					
Запеканка из творога (со сгущенным молоком)	150/20	10,8	11,2	13,8	261,5
Кисель из повидла	200	0,1	0	20,3	120
Итого:		10,9	11,2	34,1	381,5
Итого за день:3й день		57,3	59,1	235,8	1792,2

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.

4 день



22 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность.
		Всего, г	Всего, г		
4 День					
Завтрак					
Каша пшеничная жидкая	150/10	7,1	3,9	23,0	165,9
Груши свежие	180	0,68	0,45	19,80	80,13
Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Бутерброд с маслом	30/10	3,3	9,14	15,6	144,6
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Вафли	20	0,13	0,00	8,71	29,04
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,0	20,5	83,5	587,6
Обед					
Салат из свежих огурцов** (до 28.2.03 используется свежий лук репчатый, с 01.03 заменяем на зеленый лук)	60	0,4	6,1	5,6	61,8
Суп рыбный	200	8,4	0,6	16,5	128,6
Запеканка картофельная с мясом	200	14,3	18,5	45,8	375,2
Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
Сок абрикосовый	200	0,3	0,1	15,2	62
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		28,46	28,34	118,72	822,6
Полдник					
Ватрушка с творогом	100	10,5	11,8	30,5	265,8
Молоко кипяченое	200	1	0,2	19,8	86
Апельсины свежие	280	2,3	0,5	36,8	140,25
Итого:		11,50	12,00	50,30	351,80
Итого за день: 4й день		58,99	60,88	252,48	1762,03

Начальник лагеря

Полежаева С.В.

Зав. Столовой

Кутуев И.Х.

Шеф-повар

Сидоренко П.В.

5 день



23 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность.
		Всего, г	Всего, г		
5 День					
Завтрак					
Каша рисовая вязкая	150/10	4,4	7,2	22,6	149,6
Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	30/30/30/10	11,5	11,6	14,2	295,8
Чай с джемом	200	0,3	0,1	11	43
Зефир	65	5,7	7,95	35,9	218,4
Бананы свежие	250	3	1	27,6	72
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		24,89	27,85	111,30	778,80
Обед					
Салат из квашеной капусты*(с01.03 репчатый лук, заменяем на зеленый лук)	60	0,96	3,06	4,62	43,8
Суп из овощей с курой	200/20	4,6	3,9	8,2	168,9
Тефтели из говядины соусом сметано томатным	80	8,97	14,50	18,56	182,36
	25	0,8	2,0	3,6	35,0
Макароньки отварные	150	6,6	5,76	15,2	201,6
Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	11,7	131
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	160	1,3	0,4	27,9	64,6
Итого:		27,41	28,87	118,59	953,24
Полдник					
Конфета шоколадная	25	3	1	27,6	122,32
Кефир 2,5% жирности	200	6	2	8	62
Кекс	65	1,88	8,36	12,30	175,36
Итого:		10,88	11,36	47,90	359,68
Итого за день: 5й день		63,18	68,08	277,79	2091,72
Начальник лагеря	Полежаева С.В.				
Зав. Столовой	Кутуев И.Х.				
Шеф-повар	Сидоренко П.В.				

6 день



24 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Платное питание:

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы, г	Энергетическая ценность
		Всего, г	Всего, г		
6 День					
Завтрак					
Каша манная жидкая	150/10	4,56	5,21	15,36	142,36
Бутерброд с колбасой полукопченой	30/30/10	7,6	10,68	19,9	221,21
Мандарины свежие	150	1,2	0,4	25,8	59,8
Яйца вареные	1 шт	5,1	4,6	0,3	68
Кофейный напиток	200	1,5	1,1	22,4	107
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,96	21,99	83,76	598,37
Обед					
Огурец соленый (порц)	2/30	0,6	0	1,4	134,4
Борщ с капустой и картофелем	200/15/10	10,5	7,69	18,96	185,54
Котлеты рыбные любительские	90	6,23	7,12	12,51	124,89
Рагу из овощей	150	4,08	10,89	23,54	125,36
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Пряники заварные, глазированные с начинкой	25	2,85	3,975	17,95	109,2
Итого:		26,0	27,0	116,7	846,2
Полдник					
Сосиска в тесте	100	8,98	7,89	20,12	248,32
Сок яблочный фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,8	0,4	26,31	93
Печенье овсяное	60	1,65	5,40	14,20	12,00
Итого:		11,4	13,7	60,6	353,3
Итого за день: 6й день		57,3	62,7	261,1	1797,9

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.

7 день



25 июня 2021 г.

Питание для учащихся с 7 до 11 лет

Наименование	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы,	Энергетическая ценность.
		Всего, г	Всего, г	г	
7 День					
Завтрак					
Каша пшеничная вязкая	150/10	7,9	6,9	17,6	203,6
Чай с сахаром	200	0,2	0	17,8	80,2
Апельсины свежие	280	1,9	0,4	30,9	117,9
Бутерброд с сыром и маслом	30/30/10	9,85	12,6	18,6	186,3
Вафли	20	0,13	0,00	8,71	29,04
Батон обогащенный микронутриентами	30	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Итого:		19,88	19,92	84,92	587,96
Обед					
Салат из моркови с курагой	60	2,3	3,7	13,5	70,8
Щи по-уральски (со сметаной и говядиной)	200/20/10	8,5	8,1	10,25	102,6
Птица тушеная в сметанном соусе	80	6,32	6,33	2,88	148,21
Соус сметанный	50	0,7	2	3,2	34
Рис отварной	150	3,5	6,0	19,3	190,3
Компот из изюма	200	0,5	0,1	33,25	116
Батон обогащенный микронутриентами	53	2,3	0,84	19,7	93,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	30	2,04	0,24	12,72	67,2
Мандарины свежие	140	1,3	0,4	27,9	64,6
Итого:		26,16	27,32	114,80	822,91
Полдник					
Пицца "Школьная"	100	8,98	9,65	18,32	178,98
Напиток из апельсинов	200	0,2	0	6,52	105
Бананы свежие	190	3	1	27,6	72
Итого:		12,18	10,65	52,44	355,98
Итого за день: 6й день		58,22	57,89	252,16	1766,85

Начальник лагеря
Зав. Столовой
Шеф-повар

Полежаева С.В.
Кутуев И.Х.
Сидоренко П.В.

