

Индивидуальный предприниматель Букреева Светлана Владимировна
ИНН 613000401000, ОГРИП 304616235600192, 346580, РО, Родионово-Несветайский район, сл. Родионово-Несветайская,
ул. Бабичева, 94
р\сч. 40802810406700000050 в ОАО КБ «Центр-Инвест» г. Ростов-на-Дону
к\сч. 30101810100000000762, БИК 046015762

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
 Букреева С.В.



Согласовано:

Директор МБОУ «Волошинская СОШ»
 Данилченко Е.А.



Примерное 18-ти дневное меню на летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей
на 2019 год для общеобразовательных учреждений Родионово-Несветайского района по сборнику
В.Т. Лапшиной Москва, 2004 г.

НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ НА ИЮНЬ 2019 ГОДА

Номер рецептуры по сборнику В.Т. Лапшиной Москва, 2004 г.	День № 1 –завтрак:	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет.. Ценность ккал
№462	Тефтели из фарша куриного с рисом	050	6,09	3,27	6,47	82
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10
-	Хлеб пшеничный	040	3,04	0,32	19,44	94
-	Ряженка 2,5%	160	4,64	4,0	6,72	87
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	76,2	8,2	48,6	238
-	ИТОГО:		90,49	15,89	83,13	511,00
	День №1 – обед:					
№110	Борщ с картофелем и капустой	250	0,97	2,74	6,32	62,0

-	Сосиска отварная	060	20,0	14,3	9,6	159,0
№516	Макароны отварные гарнир	150	8,77	10,9	33,0	255,0
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,6	0,07	1,93	9,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0
-	Мороженое	1шт	0,23	0,29	-	280,0
	ИТОГО:		34,57	28,75	63,32	939,00
	ИТОГО:		125,06	44,64	146,45	1450,0
	День № 2 – завтрак:					
№99	Колбаса варено-копченая порционно	030	4,93	11,7	0	10
№510	Каша пшеничная вязкая /гарнир/	155	4,65	6,0	24,0	179
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,6	0,07	1,93	9
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,26	-	15,22	59
№1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	4,71	25,23	29,4	166
	ИТОГО:		7,25	25,23	85,13	493
	День № 2 – обед:					
№139	Суп картофельный с фасолью	250	2,79	4,36	23,18	134,0
№437	Гуляш из филе куриного	040	4,78	4,25	1,42	226,0
№518	Картофель отварной	150	2,89	6,65	20,14	164,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№639	Компот из сухофруктов	200	16,0	28	30	130,00
-	Продукт йогуртный	1/100	76,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		76,2	51,96	149,54	1019,00
	ИТОГО:		83,45	77,19	234,67	1512,00
	День №3 – завтрак:					
№516	Макароны отварные маслом и сахаром	150/7/11	5,47	7,9	20,84	178,0

-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№358	Сырники из творога	160	8,84	11,84	12,53	193,0
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,26	0,06	15,22	59,0
	ИТОГО		16,85	20,04	42,33	500,00
	День №3 – обед:					
№139	Суп картофельный с горохом	250	4,36	4,1	22,5	133,0
№492	Плов из филе куриного	150	50,0	58,65	38,1	912
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№639	Компот из сухофруктов	170	16,0	28,0	30	130,0
-	Фрукты свежие	200/1шт	0,1	0,1	2,43	10,00
	ИТОГО:		74,78	91,35	119,23	1312,00
	ИТОГО:		91,63	111,39	161,56	1812,00
	День №4 – завтрак:					
№719	Вареники с картофелем отварные	120/6	12,91	20,5	14,94	8,0
№691	Кофейный напиток с молоком	170	0,26	0,06	15,22	59,0
	ИТОГО:		13,17	20,56	30,16	67,0
	День №4 – обед:					
№143	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,69	4,1	22,5	133
№451	Котлеты из филе куриного	050	1,44	7,86	7,77	120,0
№510	Каша гречневая вязкая/гарнир/	155	8,46	14,61	41,38	333
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	57
-	Фрукты свежие	1 шт	0,1	0,1	2,43	10
	ИТОГО:		17,21	27,27	115,28	780,0
	ИТОГО:		30,38	47,83	145,44	847,00
	День №5 – завтрак:					
№510	Каша рисовая вязкая с маслом и сахаром	150/7/11	4,47	8,7	37,08	244,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0

№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,71	25,23	29,4	366,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	57,0
	ИТОГО:		11,66	34,27	96,06	737,0
	День №5 – обед:					
№138	Суп картофельный с рисом и томатом	250	2,37	4,13	23,73	132
№95	Рыба запечённая	050	13,43	9,32	14,75	209
№520	Пюре картофельное	150	3,07	7,12	15,67	154
№22	Помидоры свежие	50	0,52	5,84	1,89	69
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	76,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		99,65	35,07	144,16	978,0
	ИТОГО:		111,31	69,34	240,22	1110,00
	День №6 – завтрак:					
№719	Пельмени Казачьи отварные с маслом сливочным	120/6	8,9	14,9	19,6	252,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
	ИТОГО:		11,44	15,2	49,4	381,0
	День №6 – обед:					
№436	Жаркое по домашнему	250	24,56	20,46	25,18	386
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,6	0,07	1,93	9,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
-	Фрукты свежие	1шт	0,1	0,1	2,43	10
№707	Сок фруктовый	200	1,0	0,1	18,2	76
	ИТОГО:		30,06	21,13	72,04	598,0
	ИТОГО:		41,5	36,33	121,44	979,00
	День №7 – завтрак:					
№413	Сосиска отварная	060	26,0	14,4	9,6	159,0
№516	Макаронные изделия отварные гарнир	100	5,84	7,26	22	107,0

-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15/	0,2	0,05	15,01	57
-	Кондитерские изделия в ассортименте (батончик/рожок)	1шт	7,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		41,52	30,15	109,79	631,0
	День №7 – обед:					
№110	Борщ с картофелем и капустой	250	0,97	2,74	6,32	62,0
№487	Бедро куриное тушеное	075	20,25	17,82	16,63	328,0
№510	Каша пшеничная вязкая гарнир	155	8,88	11,11	48,16	328
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,10	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
-	Продукт йогуртный	1/100	76,2	8,2	4,8	238,0
№639	Компот из сухофруктов	200	16,00	28,0	3,0	130,0
	ИТОГО:		126,62	68,37	105,11	1213,0
	ИТОГО:		168,14	98,52	214,9	1844,00
	День №8 – завтрак:					
№451	Котлеты из филе куриного	050	1,44	7,86	7,77	120,0
№510	Каша рисовая вязкая/гарнир	155	4,47	8,7	37,08	244,0
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,6	0,07	1,93	9,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	76,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		85,25	25,13	125,18	740,0
	День №8 – обед:					
№143	Суп с вермишелью, и картофелем	250	2,69	4,1	22,5	133,0
№98	Консервы рыбные Сайра натуральная	040	7,21	2,69	1,15	57,0
№510	Пюре картофельное	200	4,09	9,49	20,89	205,0
№20	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№639	Компот из сухофруктов	170	0,28	0,1	18,2	76,0

-	Мороженое	1шт	230	29,0	0,1	360,0
	ИТОГО:		248,59	45,88	89,04	958,0
	ИТОГО:		333,84	71,01	214,22	1698,00
	День №9 – завтрак:					
№719	Вареники с сыром отварные с маслом	120/6	12,91	20,5	14,94	228,0
№692	Кофейный напиток с молоком	170	3,23	3,14	17,14	103,0
	ИТОГО:		16,14	23,64	32,08	331,0
	День №9 – обед:					
№436	Жаркое по домашнему	250	24,56	20,46	25,18	386,0
№20	Огурцы свежие порционно	050	0,1	0,1	3,2	15
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	26,2	8,2	18,6	240,0
	ИТОГО:		54,86	29,21	86,29	815,0
	ИТОГО:		175,86	52,85	118,37	1146,00
	День №10 – завтрак:					
№99	Колбаса варено-копченая порционно	030	4,93	11,7	0	10,0
№510	Каша пшеничная вязкая/ гарнир	155	8,88	11,11	48,16	328
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,6	0,07	1,93	9,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Ряженка 2,5%	160	4,64	4	6,72	87,0
	ИТОГО:		21,33	27,12	71,39	504,0
	День №10 – обед:					
№139	Суп картофельный с горохом	250	2,37	4,13	23,73	132,0
№487	Филе куриное тушеное	040	10,91	8,66	0,3	124
№510	Каша гречневая вязкая (гарнир)	155	8,46	14,61	41,38	233,0
№20	Огурцы свежие порционно	050	1	0,12	3,22	15,0
-	Хлеб пшеничный	040	3,04	0,32	19,44	94,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	57,0

-	Фрукты свежие	200/1шт	76,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		103,7	36,25	161,4	940,0
	ИТОГО:		125,03	63,37	232,79	1444,00
	День № 11 – завтрак:					
№516	Макароны отварные с маслом и сахаром	150/7/11	5,47	7,9	20,84	178,0
№358	Сырники из творога	060	8,84	11,84	12,53	193,0
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	0,1	15,01	57,0
	ИТОГО:		14,51	19,84	48,38	428,00
	День №11 – обед:					
№138	Суп картофельный с рисом и томатом	250	2,37	4,13	23,7	132,0
№451	Котлеты из филе куриного	50/50	14,44	7,86	7,77	792,0
№510	Каша рисовая вязкая (гарнир)	155	5,96	11,6	49,44	325,0
№22	Помидоры свежие порционно	040	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№707	Сок фруктовый порционно	200	0,2	0,05	15,01	57,0
-	Фрукты свежие	200	0,1	0,1	2,46	10,0
	ИТОГО:		27,39	24,24	124,58	1443,0
	ИТОГО:		41,90	44,08	172,96	1871,0
	День №12 – завтрак:					
№719	Пельмени Казачьи отварные с маслом	120/6	8,9	14,9	19,6	252,0
№686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/3	0,2	0,05	15,01	57,0
№3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	4,71	25,2	29,4	166
	ИТОГО:		13,81	40,15	64,01	475,00
	День №12 – обед:					
№139	Суп картофельный с фасолью	250	2,79	4,36	23,18	134,0
№95	Рыба запеченная	050	13,43	9,32	14,75	209,0
№520	Пюре картофельное	150	4,09	9,49	20,89	205,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0

№707	Сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
-	Фрукты свежие	200	0,1	0,1	2,46	10,0
	ИТОГО:		25,73	23,77	105,68	761,0
	ИТОГО:		39,54	63,92	169,69	1236,00
	День №13 – завтрак:					
№413	Сосиска отварная	060	6,6	14,35	0,96	159,0
№510	Каша рисовая вязкая /гарнир/	155	5,96	11,6	49,44	225,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	57,00
	ИТОГО:		15,56	26,39	81,88	521,0
	День №13- обед:					
№110	Борщ с капустой и картофелем	250	0,97	2,74	6,32	62,0
№487	Бедро куриное тушеное	100	27,0	23,7	22,1	238,0
№516	Макаронны отварные гарнир	150	8,77	10,9	33,0	255,0
№20	Огурцы свежие порционно	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
№707	Сок фруктовый	200	1,0	0	18,2	76,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	76,2	8,2	48,6	238,
	ИТОГО:		120,02	46,18	167,1	1056
	ИТОГО:		135,58	72,57	248,98	1577,00
	День №14 – завтрак:					
№451	Тефтели из фарша куриного с рисом	050	6,09	3,27	6,47	82,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
№1	Бутерброд с маслом сливочным	030/10	4,71	15,23	12,9	238,0
	ИТОГО:		13,86	18,9	51,07	459,0
	День №14 – обед:					

№138	Суп картофельный с рисом и томатом	250	2,37	4,13	23,73	63,0
№437	Гуляш из филе куриного	50/50	59,8	53,08	17,84	63,0
№510	Каша гречневая вязкая (гарнир)	155	8,46	14,61	20,38	333,0
№20	Огурцы свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№639	Компот из сухофруктов	200	1,0	0	18,2	76,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1 шт	7,2	8,37	18,6	238,0
	ИТОГО		83,15	80,69	124,95	900,0
	ИТОГО:		99,50	92,56	181,72	1359,00
	День №15 – завтрак:					
№719	Вареник с адыгейским сыром	150/7	15,49	14,6	17,93	255,0
№692	Кофейный напиток с молоком	170	3,23	3,14	17,14	103,0
	ИТОГО:		18,72	17,74	35,07	358,0
	День №15 – обед:					
№143	Суп с вермишелью и картофелем	250	2,69	4,1	22,5	133,0
№451	Котлета из филе куриного	040	10,91	8,66	0,03	124,0
№520	Пюре картофельное	150	3,1	7,1	15,6	154,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№707	Сок фруктовый	200	10,5	0	18,2	76,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте	1шт	7,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		21,5	8,6	91,1	431,0
	ИТОГО:		40,22	26,34	126,17	789,00
	День №16 – завтрак:					
№99	Колбаса варено-копченая	030	4,93	11,7	-	10
№510	Каша пшеничная вязкая	155	8,88	11,1	48,1	328,0
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0

№3	Бутерброд с маслом и сыром	030/10/15	4,71	25,23	29,4	366,0
№686	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
	ИТОГО:		21,58	48,43	109,2	843,0
	День №16 – обед:					
№139	Суп картофельный с горохом	250	2,69	4,1	22,5	133,0
№492	Плов из филе куриного	200	26,67	78,2	50,8	121,6
№20	Огурцы свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№707	Сок фруктовый порционно	200	1,0	0	18,2	76,0
	ИТОГО:		34,68	82,8	117,7	457,6
	ИТОГО:		56,26	131,23	226,9	1300,6
	День №17 – завтрак:					
№451	Котлеты из фарша куриного	050	1,44	7,86	7,77	120,0
№516	Макароны отварные гарнир	100	5,84	72,6	22	170,0
№20	Огурцы свежие порционно	030	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	030	2,28	0,24	14,58	70,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,06	15,22	59,0
-	Продукт йогуртный	1/100	7,1	8,3	8,6	238,0
	ИТОГО:		17,44	89,16	70,07	667,0
	День №17 – обед:					
№436	Жаркое по домашнему	250	24,56	20,46	25,18	386,0
№20	Огурец свежий порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15,0	57,0
№707	Сок фруктовый	1/200	7,12	8,37	46,1	78,0
	ИТОГО:		36,2	29,33	112,48	648,0
	ИТОГО:		71,08	118,49	182,55	1315,00
	День №18 завтрак:					
№719	Пельмени Казачьи отварные с маслом	120/6	8,9	14,9	19,6	252,0
№3	Бутерброд с маслом и сыром	030/10/15	4,71	25,23	9,4	166,0

№685	Чай с сахаром	200/15	3,23	3,14	17,14	103,0
	ИТОГО:		16,84	43,27	46,14	521,00
	День №18 – обед:					
№110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	4,13	23,73	132,0
№451	Котлеты из филе куриного	050	1,44	7,86	7,77	120,0
№516	Макароны отварные гарнир	150	8,7	10,9	33,0	255,0
№22	Помидоры свежие порционно	050	0,52	0,1	1,9	10,0
-	Хлеб пшеничный	040	2,28	0,24	14,58	70,0
-	Хлеб ржаной	020	1,52	0,16	9,72	47,0
№707	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	18,12	76,0
-	Кондитерские изделия в ассортименте (батончик/рожок)	1шт	76,2	8,2	48,6	238,0
	ИТОГО:		94,03	31,59	157,42	948,00
	ИТОГО:		110,87	74,86	203,56	1469,00