УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Каскад»

Н.А.Елькина

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 121

Е.Г. Гунба

Основное десятидневное меню городских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей 7-11 лет на период с 26.10.2026г. по 30.10.2026г.

МАОУ СОШ № 121

МЕНЮ 1 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.		
	Завтрак							
№35 (2003)	Каша "Дружба" со сливочным маслом	200/10	7,15	2,81	11,49	1,03	44,31	307,45
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
ТТК	Блины классические со сгущеным молоком	50/10	6,02	0,71	7,20	2,45	4,44	105,66
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	35	2,61	0,00	0,27	0,27	17,77	84,11
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Итого за 'Завтрак '	**525,00**	**21,01**	**6,50**	**22,36**	**4,57**	**96,08**	**658,97**
	Обед							
№19 (2001)	Салат из свеклы с яблоками и сыром	100	3,76	3,87	10,93	7,02	9,28	121,35
№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (филе минтая)	250/25	5,25	0,00	3,22	2,92	24,46	151,97
№433 (2004)	Мясо тушеное	60/50	17,07	0,00	12,55	2,98	3,36	199,35
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	150	5,51	0,03	4,89	0,65	36,65	212,18
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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
	Итого за 'Обед '	**930,00**	**38,32**	**3,89**	**32,47**	**14,46**	**137,49**	**966,12**
	Итого за день	**1455,00**	**59,33**	**10,39**	**54,83**	**19,03**	**233,57**	**1625,09**

МЕНЮ 2 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.		
	Завтрак							
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	10,67	9,67	12,80	0,11	17,59	210,50
ТТК	Каша из зерновых хлопьев 5 злаков с маслом сливочным	200/5	7,04	4,69	8,71	0,00	33,47	252,65
№686 (2004)	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,26	0,00	0,06	0,06	15,16	59,88
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
	Итого за 'Завтрак '	**592,00**	**22,89**	**14,36**	**22,23**	**0,84**	**98,79**	**676,01**
	Обед							
ТТК	Салат с пекинской капустой, кукурузой,льняным маслом	100	1,46	2,49	7,47	7,47	6,45	118,28
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Борщ с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	0,97	0,25	7,09	5,06	14,26	123,96
№408 (1996)	Печень тушенная в соусе	75/50	18,83	18,83	9,29	3,07	8,32	204,38
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	200	4,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,06
№588 (1996)	Компот из кураги	200	0,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
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
	Итого за 'Обед '	**975,00**	**31,97**	**22,50**	**31,83**	**17,15**	**131,14**	**958,17**
	Итого за день	**1567,00**	**54,86**	**36,86**	**54,06**	**17,98**	**229,93**	**1634,18**

МЕНЮ 3 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.		
	Завтрак							
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/25	2,51	2,63	8,43	0,74	10,14	153,65
№389 (2004)	Биточки рыбные (паровые) из филе минтая	90	11,33	0,52	2,83	0,15	15,37	124,71
№486 (1996)	Рагу из овощей	150	1,01	0,00	7,06	7,06	18,50	132,54
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Завтрак '	**545,00**	**22,96**	**6,13**	**22,07**	**9,12**	**92,89**	**663,70**
	Обед							
№9 (2000)	Салат из моркови	100	1,18	0,00	7,99	4,99	11,41	99,91
№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,01	0,25	7,05	5,09	11,08	112,46
ТТК	Курица в кисло-сладком соусе	70/30	17,63	0,00	8,49	2,97	9,03	184,17
№36 (2003)	Рис припущенный с овощами	150	3,80	0,02	6,38	2,74	40,84	235,73
ТТК	Напиток с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	18,97	70,76
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
	Итого за 'Обед '	**900,00**	**31,03**	**0,27**	**30,73**	**16,61**	**134,06**	**904,06**
	Итого за день	**1445,00**	**53,99**	**6,40**	**52,80**	**25,73**	**226,95**	**1567,76**
пром.	Молоко витаминизированное пакетированное	200	5,75	6,12	4,64	0,00	9,22	100,44

МЕНЮ 4 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.		
	Завтрак							
ТТК	Помидор пикантный	30	0,29	0,00	2,72	2,06	2,39	40,95
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	18,01	2,25	3,80	261,71
№630 (1996)	Чай с молоком	150/50/15	1,62	1,42	1,27	0,05	27,17	83,14
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,45	0,00	0,00	0,48	15,67	73,35
	Итого за 'Завтрак '	**590,00**	**22,61**	**16,65**	**22,63**	**5,46**	**82,58**	**617,21**
	Обед							
ТТК	Салат из свежих огурцов и помидоров с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	5,94	7,45	5,23	108,89
№138 (1996	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	7,05	0,00	4,61	3,07	25,34	176,87
№401 (1996	Гуляш из говядины	75/50	15,14	0,00	13,46	2,42	4,01	229,07
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГ и Э в Свердловской области 2018	Каша гречневая вязкая с овощами (гарнир)	150	3,39	0,02	5,42	3,54	34,34	154,71
№588 (1996	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	1,74	0,00	17,42	77,41
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
	Итого за 'Обед '	**915,00**	**31,99**	**0,02**	**31,99**	**17,30**	**129,06**	**947,99**
	Итого за день	**1505,00**	**54,60**	**16,67**	**54,62**	**22,77**	**211,64**	**1565,20**

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.		
	Завтрак							
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	90/10	9,67	8,67	11,63	0,10	18,38	253,82
№257 (1996)	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,41	2,12	8,18	0,33	26,98	174,72
№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	25	1,62	0,00	0,29	0,29	10,22	47,38
	Итого за 'Завтрак '	**520,00**	**20,63**	**19,60**	**21,86**	**1,03**	**95,41**	**667,20**
	Обед							
№7 (2003)	Салат "Здоровье" с пекинской капустой, льняным маслом	100	0,00	0,00	7,93	7,37	6,86	111,03
№139 (1996)	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,19	0,00	4,41	2,45	19,61	141,02
ТТК	Рыба запеченная с овощами (филе минтая)	100	16,78	2,85	10,46	4,94	11,96	243,47
№472 (1996)	Пюре картофельное	200	3,28	0,93	7,10	0,67	31,20	204,06
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	16,31	62,87
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,72	0,00	0,39	0,39	25,38	120,15
пром.	Хлеб ржаной	30	1,94	0,00	0,35	0,35	12,26	56,85
	Итого за 'Обед '	**930,00**	**30,91**	**3,78**	**30,64**	**16,17**	**123,58**	**939,46**
	Итого за день	**1450,00**	**51,54**	**23,38**	**52,50**	**17,20**	**218,99**	**1606,66**