

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

В.А. Шкода



УТВЕРЖДАЮ

Директор «ООО «Общепит-2»

Максшина И.В.



Меню на лагерь дневного пребывания (двухразовое питание) 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2024г

Понедельник		1неделя					Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 145/5	150	3,60	6,30	17,02	139,05	
СГР	Сыр порционный	15	3,90	4,00	0,00	52,50	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20	
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70	
Итого за Завтрак		515	11,10	11,26	59,02	386,45	
Обед							
TK табл.12сборн.1983	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	14,40	
№ 59 Партнер 2013	Суп картофельный с вермишелью	200	2,10	2,00	15,10	89,30	
№ 126,225 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	13,00	8,00	9,00	195,20	
№167 Партнер 2013	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	4,4	29,30	188,3	
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80	
Итого за Обед		735	28,10	15,20	104,20	710,40	
Итого за день		1250	39,20	26,46	163,22	1096,85	

Вторник			1 неделя					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	7		
1	2	3	4	5	6			
Завтрак								
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00	287,00		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20		
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00		
Итого за Завтрак		590	8,50	6,96	84,20	522,20		
Обед								
ТК табл. 12 Сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,10	6,60		
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50	139,20		
№ 99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00		
№ 170 Партнер 2013	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,50	4,20	31,30	188,80		
ТТК №10	Компот из свежих яблок, вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80		
Итого за Обед		735	26,00	18,11	103,00	683,80		
Итого за день		1325	34,50	25,07	187,20	1206,00		

Среда		Привем пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя					Энерге- тическая ценность (ккал)
№ ре- с- 1				Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У			
		2	3	4	5	6	7		
Завтрак									
№ 175 Партнер 2013		Каша молочная пшеничная "артек" с маслом сливочным 145/5	150	5,70	6,50	29,10	195,80		
№ 271 Партнер 2013		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
СГР		Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20		
№912 сб 1983		Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70		
Итого за Завтрак			500	9,30	7,46	71,10	390,70		
Обед									
№ 14 Партнер 2013		Салат из свежих помидоров,огурцов с маслом растительным 24/33/3	60	0,90	3,10	1,50	36,50		
№ 52 Партнер 2013		Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10		
№204, 124,225 Партнер 2013		Макароны отварные, фрикадельки из грудок с томатным соусом130/30/30	190	11,10	10,60	35,60	243,30		
№ 292 Партнер 2013		Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0		
СГР		Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40		
СГР		Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80		
Итого за Обед			705	18,60	18,45	92,30	571,10		
Итого за день			1205	27,90	25,91	163,40	961,80		

№ ре- ц.	Четверг	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя					Энерге- тическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества (г)					
				Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№167 Партнер2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	5,10	33,80	217,30			
№2 Партнер 2013	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,30	0,13	66,10			
№273 Партнер2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00			
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20			
Пром	Сок в т/л	200	1,00	0,20	22,00	92,00			
Итого за Завтрак		600	12,68	13,20	87,33	519,60			
Обед									
ТК табл. 12сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,10	6,60			
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной(195/5)	200	1,60	3,90	9,60	83,60			
№107 Партнер 2013	Тефтели с рисом из говядины (60/30)	90	7,90	13,00	10,00	188,50			
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	130	2,80	4,60	18,90	128,10			
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6			
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40			
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80			
Итого за Обед		735	17,29	22,34	79,80	591,60			
Итого за день		1335	29,97	35,54	167,13	1111,20			

Пятница			1 неделя					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20	191,50		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70		
Итого за Завтрак		500	9,20	8,76	67,20	386,40		
Обед								
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров,огурцов с маслом растительным 24/33/3	60	0,90	3,10	1,50	36,50		
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90	189,00		
№ 168,93 Партнер 2013,	Каша перловая рассыпчатая, гуляш из куриного филе 130/30/30	190	13,40	7,10	41,70	288,80		
ТТК №10	Компот из свежих яблок,вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80		
Итого за Обед		705	24,80	14,11	117,20	710,50		
Итого за день		1205	34,00	22,87	184,40	1096,90		

Суббота			1неделя							Энергетическая ценность
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)							
			Б	Ж	У	6	7			
1	2	3	4	5	6	7				
Завтрак										
№187 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	5,40	7,00	25,50			186,90		
№271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20			103,20		
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00			92,00		
Итого за Завтрак		590	9,60	7,76	78,70			422,10		
Обед										
ТК табл.12Сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,10			6,60		
№55Партнер 2013	Свекольник со сметаной 195/5	200	1,50	3,60	10,50			80,10		
№204, 124,225 Партнер 2013	Макаронны отварные, фрикадельки из грудок с томатным соусом130/30/30	190	11,10	10,60	35,60			243,30		
№282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30			50,6		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90			77,40		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00			56,80		
Итого за Обед		705	17,59	15,04	87,40			514,80		
Итого за день		1295	27,19	22,80	166,10			936,90		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя					Энерге- тическая ценность
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00	287,00		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20		
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70		
Итого за Завтрак								
Обед		500	7,90	7,16	73,00	481,90		
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров,огурцов с маслом растительным 24/33/3	60	0,90	3,10	1,50	36,50		
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,40	4,70	10,10	88,20		
№ 99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00		
№167 Партнер2013	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,10	4,40	29,30	188,30		
ТТК №10	Компот из свежих яблок,вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» Для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского	25	2,00	0,25	12,00	56,80		
Итого за Обед								
		735	24,90	20,91	93,00	662,20		
Итого за день								
		1235	32,80	28,07	166,00	1144,10		

		Вторник	2неделя						
				Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность		
№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Б	Ж	У			
1	2	3		4	5	6		7	
Завтрак									
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 165/5	170		4,05	7,10	19,30		157,60	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200		0,00	0,00	10,00		40,00	
№ 215 Партнер 2013	Запеканка творожная со сгущ. молоком 70/20	90		13,40	9,90	20,70		228,20	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40		3,20	0,56	21,20		103,20	
Итого за Завтрак		500		20,65	17,56	71,20		529,00	
Обед									
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60		0,50	3,10	1,50		35,40	
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200		6,00	3,20	30,90		189,00	
№ 126 ,225Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90		12,80	3,80	12,40		129,00	
№ 170 Партнер 2013	Каша пшеничная рассыпчатая	130		5,50	4,20	31,30		188,20	
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200		0,09	0,09	12,30		50,6	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	30		2,40	0,40	15,90		77,40	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25		2,00	0,25	12,00		56,80	
Итого за Обед		735		29,29	15,04	116,30		726,40	
Итого за день		1235		49,94	32,60	187,50		1255,40	

Среда			2неделя						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
№167 Партнер2013	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	5,10	33,80		217,30		
№273 Партнер2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20		41,00		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20		103,20		
№1 Партнер2013	Масло сливочное	10	0,08	7,30	0,13		66,10		
Пром	Сок в т/л	200	1,00	0,20	22,00		92,00		
Итого за Завтрак			600	12,68	13,20	87,33	519,60		
Обед									
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,10		6,60		
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70		68,10		
№204,107 Партнер 2013	Макароны отварные , тефтели из говядины с рисом 100/60/30	190	11,60	16,10	34,00		326,40		
№287 Партнер 2013	Напиток витаминизированный "Виташка"	200	0,00	0,00	19,00		80,0		
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90		77,40		
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00		56,80		
Итого за Обед			705	17,80	20,90	88,70	615,30		
Итого за день			1305	30,48	34,10	176,03	1134,90		

Четверг			2неделя						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность		
			Б	Ж	У	7			
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20	191,50			
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00			
СГР	Сыр порционный	15	3,90	4,00	0,00	52,50			
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20			
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70			
Итого за Завтрак									
Обед		515	13,10	12,76	67,20	438,90			
ТК табл.12сборн.1983									
№ 56 Партнер 2013	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	14,40			
	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50	139,20			
НИИ №54-14Р	Котлеты рыбные с соусом томатным 60/40	100	7,70	4,70	4,50	81,90			
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	130	2,80	4,60	18,90	128,10			
ТТК №10	Компот из свежих яблок вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00			
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90	77,40			
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00	56,80			
Итого за Обед									
Итого за день		745	20,20	15,21	87,30	559,80			
		1260	33,30	27,97	154,50	998,70			

Пятница			2 недели						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность
1	2	3	Б	Ж	У	6	7		
Завтрак									
№187 партнер 2013	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	5,40	7,00	25,50				186,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00				40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20				103,20
Пром	Сок в т/л	200	1,00	0,20	22,00				92,00
Итого за Завтрак		590	9,60	7,76	78,70				422,10
Обед									
№14 Партнер 2013	Салат из свежих помидор и огурцов 40/55/5	100	1,00	5,20	2,50				60,70
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной (195/5)	200	1,60	3,90	9,60				83,60
№ 123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы 30/120	150	12,70	14,00	34,90				308,00
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30				50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	30	2,40	0,40	15,90				77,40
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00				56,80
Итого за Обед		705	19,79	23,84	87,20				637,10
Итого за день		1295	29,39	31,60	165,90				1059,20

Суббота		2неделя						
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	
			Б	Ж	У	6	7	7
1	2	3	4	5	6	7	7	7
Завтрак								
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 145/5	150	3,60	6,30	17,02		139,05	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20		103,20	
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80		51,70	
Итого за Завтрак		500	7,20	7,26	59,02		333,95	
Обед								
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,20	1,80		11,00	
№60Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40		95,00	
№ 401 Сб 1996, № 464 Сб 1996	Гуляш из говядины, Каша гречневая вязкая 25/25/130	180	11,60	12,30	20,10		256,40	
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60		89,0	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	30	2,40	0,40	15,90		77,40	
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	25	2,00	0,25	12,00		56,80	
Итого за Обед		735	22,40	15,30	86,80		585,60	
Итого за день		1235	29,60	22,56	145,82		919,55	
Итого за период (Завтрак)		541,67	10,96	10,09	73,67		446,08	
Итого за период (Обед)		723,33	22,23	17,87	95,27		630,72	
Итого за день		1265,00	33,19	27,96	168,93		1076,79	