

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного учреждения

И.А. Васильева



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Общепит-2»

Максимова И.В.



Меню на детский лагерь труда и отдыха (двухразовое питание) 2024 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь труда и отдыха (с 2-х разовым питанием) 2024г

1 неделя

Понедельник

№ ре- ц.	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								
№ 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		
Итого за Завтрак		405	10,70	10,86	48,22	334,75		
Обед								
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие в нарезке	40	0,50	0,07	1,50	9,60		
№ 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		715	27,90	15,17	103,40	705,60		
Итого за день		1120	38,60	26,03	151,62	1040,35		

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 неделя					Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	6	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	
Итого за Завтрак								
Обед		390	7,50	6,76	62,20		430,20	
ТК табл. 12сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	40	0,30	0,06	0,70		4,40	
№ 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								
Итого за день		715	25,80	18,07	102,60		681,60	
		1105	33,30	24,83	164,80		1111,80	

Среда		1 неделя					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	Б	Ж	У	5	6
7			4				
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
Итого за Завтрак		390	8,90	7,06	60,30		339,00
Обед							
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров огурцов с маслом растительным 16/22/2	40	0,60	2,10	1,00		24,30
№ 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	Макаронные отварные, фрикадельки из грудок с томатным соусом 130/30/30	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		685	18,30	17,45	91,80		558,90
Итого за день		1075	27,20	24,51	152,10		897,90

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя					Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	5			
1	2	3	4		5	6	7	
Завтрак								
№167 Партнер 2013	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 Партнер 2013	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	
Итого за Завтрак		400	11,68	13,00	65,33		427,60	
Обед								
ТК табл. 12сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	40	0,30	0,06	0,70		4,40	
№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		715	17,09	22,30	79,40		589,40	
Итого за день		1115	28,77	35,30	144,73		1017,00	

Пятница		1неделя						Энерге- тическая ценность (ккал)
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					
			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		
Итого за Завтрак		390	8,80	8,36	56,40	334,70		
Обед								
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров огурцов с маслом растительным 16/22/2	40	0,60	2,10	1,00	24,30		
№ 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		685	24,50	13,11	116,70	698,30		
Итого за день		1075	33,30	21,47	173,10	1033,00		

2 неделя

Понедельник

2неделя

№ рец.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Знеделя			Энергетическая ценность
				Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У		
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	40	3,20	0,56	21,20	103,20	
Итого за Завтрак		390	7,50	6,76	62,20	430,20	
Обед							
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров, огурцов с маслом растительным 16/22/2	40	0,60	2,10	1,00	24,30	
№ 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 Партнер 2013	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	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		715	24,60	19,91	92,50	650,00	
Итого за день		1105	32,10	26,67	154,70	1080,20	

Вторник		2неделя					
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7
Завтрак							
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом	170	4,05	7,10	19,30	157,60	
№ 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	
Итого за Завтрак		410	7,25	7,66	50,50	300,80	
Обед							
№13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 34/4/2	40	0,30	2,10	1,00	23,60	
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90	189,00	
№ 126 ,225Партнер 2013	Котлеты куринные 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 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		715	29,09	14,04	115,80	714,60	
Итого за день		1125	36,34	21,70	166,30	1015,40	

Среда		2неделя					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	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	40	3,20	0,56	21,20	103,20	
№1 Партнер2013	Масло сливочное	10	0,08	7,30	0,13	66,10	
Итого за Завтрак		400	11,68	13,00	65,33	427,60	
Обед							
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	40	0,30	0,06	0,70	4,40	
№ 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 "Виттошка"	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		685	17,60	20,86	88,30	613,10	
Итого за день		1085	29,28	33,86	153,63	1040,70	

		Четверг	2неделя					Энергетическая ценность (ккал)
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	
№ рец.				Б	Ж	5		6
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		40	3,20	0,56	21,20	103,20	
Итого за Завтрак			405	12,70	12,36	56,40	387,20	
Обед								
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие в нарезке		40	0,50	0,07	1,50	9,60	
№ 56 Партнер 2013	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		25	2,00	0,25	12,00	56,80	
Итого за Обед			725	20,00	15,18	86,50	555,00	
Итого за день			1130	32,70	27,54	142,90	942,20	

Пятница			2неделя				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№187партнер 2013	Каша молочная пшенная жидкая с маслом	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	40	3,20	0,56	21,20	103,20	
Итого за Завтрак		390	8,60	7,56	56,70	330,10	
Обед							
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров, огурцов с маслом растительным 16/22/2	40	0,60	2,10	1,00	24,30	
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной	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	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		645	19,39	20,74	85,70	600,70	
Итого за день		1035	27,99	28,30	142,40	930,80	