

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор
«ООО Комбинат питания»
В. И. Чепига

СОГЛАСОВЫВАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 29

2025 г

МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПИВЫВАНИЯ

1 нед. СРЕДА ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищев вещ-ва			(ккал)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
317	Пудинг из творога (со сгущ.молоч.)	190	22,3	17,3	35,0	383,7
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81,3
91	Бутерброд (масло,сыр)	50	3,6	0,13	10,2	147,0
109	Хлеб ржаной	30	1,45	0,26	7,35	38,3
300	Яйц овареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0
	Итого:	710	36,8	23,89	87,25	844,3
	ОБЕД					
106	Овощи свежие нарезка (огурец,зелень)	60	0,8	0,06	1,53	8,4
128	Борщ (со сметаной)	250	1,8	5	10,6	95,0
336	Рыба припущенная в молоке	100	13,4	7,2	3,1	129,0
429	Картофельное пюре	150	3,1	6,6	16,3	138,0
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103,0
108	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,55	34	162,2
109	Хлеб ржаной	22,8	2,03	0,37	10,3	53,6
	Итого:	851,8	26,63	19,98	150,93	689,2
	Всего за день:	1561,8	63,43	43,87	238,18	1533,5
	Норма по СанПин:	1540	50,8	52	221	1551,0

ДЕТИ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищев вещ-ва			(ккал)
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У	
317	Пудинг из творога паровой (с сгущ)	210	25,1	19,6	39,6	434
495	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16,9	81,3
91	Бутерброд (сыр)	50	3,6	0,13	10,2	147
109	Хлеб ржаной	45	1,75	0,34	9,9	40,5
108	Хлеб пшеничный	60	1,7	0,16	9,9	65,9
300	Яйц овареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
112	Фрукты (яблоко)	200	2,85	0,3	18,4	131,0
	Итого:	805	41,6	26,43	105,2	962,7
	ОБЕД					
106	Овощи свежие нарезка	100	0,9	0,16	3,04	24,0
128	Борщс капуст.картоф. (со сметаной)	250	1,8	5	10,6	95,0
336	Рыба припущенная в молоке	120	16,1	8,6	3,7	154,8
429	Картофельное пюре	180	3,8	7,9	19,6	165,6
507	Компот (из свежих фруктов)	200	0,3	0,2	25,1	103
108	Хлеб пшеничный	42	6,03	0,63	39,4	179
109	Хлеб ржаной	34,2	3,05	0,5	15,4	80,4
	Итого:	926,2	31,98	22,99	116,84	801,8
	Всего за 3 день:	1731,2	73,58	49,42	222,04	1764,5
	Норма по СанПин:	1705	59,4	60,7	252,0	1795

Заведующий производством: