

СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

И.И. ИИИИИ

Иванова И.И.



Генеральный директор АО «Общепит»

Г.А. Дзобаз



**Меню на лагерь дневного пребывания
(с 2-х разовым питанием)
в возрасте от 12 лет и старше**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2022 г

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
177	Партнер 2013 Каша гречневая с маслом сливочным 150/5	155	4,80	4,90	21,50		148,60	
	ТТК	40	5,20	4,60	0,30		63,00	
27	Партнер 2016 Яйцо отварное	10	2,60	2,70			35,00	
271	Партнер 2013 Сыр (порциями) Чай с сахаром	200			9,98		39,90	
	ТТК	140	0,60	0,60	13,70		65,90	
	СГР	40	3,20	0,60	21,20		103,20	
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания							
	Итого за Завтрак	585,00	16,40	13,40	66,68		455,60	
Обед								
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20		6,60	
63	Партнер 2013 Суп картофельный с горохом	250	5,90	4,50	19,50		142,90	
91	Партнер 2015 Бефстроганов из отварного мяса 60/50	110	14,10	15,00	3,90		206,20	
469	Сборник 1996 Макаронные изделия отварные	150	5,80	4,60	34,90		201,30	
281	Партнер 2013 Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60		89,30	
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20		103,20	
	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50		129,00	
	Итого за Обед	850,00	33,30	26,40	128,80		878,50	
	Итого за день	1435,00	49,70	39,80	195,48		1334,10	

Возраст От 12 и старше

14 июня

1 неделя понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
187 Партнер 2015	Каша молочная Артек вязкая с маслом сливочным 180/10	190	7,60	10,70	69,00	398,00	
275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	
Итого за Завтрак			16,90	24,50	109,70	720,20	
Обед							
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
55 Партнер 2013	Свекольник со сметаной 250/10	260	2,00	5,20	14,80	113,00	
121 Партнер 2015	Голубцы ленивые 100/30	130	8,70	7,40	9,60	139,80	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,30	5,00	22,00	147,40	
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70	
695 Сборник 1996	Ватрушка с творогом	100	11,60	7,20	38,80	272,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед			32,70	27,30	155,10	997,50	
Итого за день			49,60	51,80	264,80	1717,70	

1,16 ИЮНЯ

1 неделя среда

Возраст От 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	5	6	7	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
211 Партнер 2013	Омлет натуральный	130	11,60	19,00	17,00			314,60	
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	15	3,90	4,00				52,50	
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40			69,00	
ТТК	Сочни с творогом	75	8,00	9,40	30,80			233,30	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20			103,20	
Итого за Завтрак			460,00	28,30	34,80	81,40		772,60	
Обед									
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20			6,60	
56 Партнер 2013	Рассольник по Ленинградски со сметаной 250/10	260	2,20	5,30	15,40			120,00	
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 80/30	110	12,30	15,10	14,10			243,50	
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,80	20,80			143,60	
299 Партнер 2013	Кисель Витаминизированный	200			23,50			95,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20			103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50			129,00	
Итого за Обед			860,00	25,70	27,46	123,70		840,90	
Итого за день			1320,00	54,00	62,26	205,10		1613,50	

2,17 ИЮНЯ

1 неделя четверг

Возраст От 12 и старше

№ рсц.	1	2	3	Пищевые вещества (г)			7
				Б	Ж	У	
		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак							
189	Партнер 2013	Каша молочная «Дружба» (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	5,90	10,90	31,90	254,00
401	Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
277	Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00
	ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак			540,00	15,70	24,40	71,40	573,20
Обед							
	ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
67	Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 250/10	260	2,00	4,30	10,90	91,40
394	Сборник 1996	Жаркое по домашнему из говядины 50/200	250	16,00	21,30	22,40	347,60
281	Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89,30
	СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
Итого за Обед			850,00	25,80	27,94	104,90	774,90
Итого за день			1390,00	41,50	52,34	176,30	1348,10

3,18 ИЮНЯ

1 НЕДЕЛЯ ПЯТНИЦА

Возраст От 12 и старше

№ реп.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
196 Партнер 2015	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	8,30	10,10	35,90	298,50	
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	10	2,60	2,70		35,00	
273 Партнер 2013	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
ТТК	Сок т/л	200	1,00	0,20	12,00	96,00	
Итого за Завтрак			15,30	13,64	79,30	573,70	
Обед							
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60	
234 Сборник 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	250	6,20	5,40	23,00	151,80	
120 Партнер 2013	Куры отварные	95	23,50	18,20	10,90	303,00	
465 Сборник 1996	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,90	5,40	40,00	218,20	
136 Партнер 2013	Капуста тушеная	50	1,10	1,60	4,70	37,70	
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70	
ТТК	Вак белаяш	100	11,40	11,20	22,50	238,40	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед			52,90	44,26	169,90	1266,60	
Итого за день			68,20	57,90	249,20	1840,30	

1 неделя суббота

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194 Партнер 2015	Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным 180/10	190	7,40	12,80	30,60	267,00
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	10	2,60	2,70		35,00
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
ТТК	Печенье	30	2,20	5,10	19,70	134,40
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
Итого за Завтрак			17,10	30,20	84,00	674,60
Обед						
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40
216 Сборник 1983	Суп крестьянский со сметаной, мясом 12,5/250/10	272,5	5,30	7,80	12,40	144,70
107 Партнер 2013	Тефтели с рисом 60/40	100	7,40	12,80	10,40	187,20
469 Сборник 1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	201,30
ТТК	Сок фруктовый	200	1,10		25,40	108,90
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
Итого за Обед			27,10	28,10	147,80	954,60
Итого за день			44,20	58,30	231,80	1629,20

6,20 ИЮНЯ

2 неделя понедельник

Возраст От 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
206 Партнер 2013	Макаронные изделия с сыром	160	5,00	6,50	28,30	192,90	
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
273 Партнер 2013	Чай с лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00	
ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
Итого за Завтрак			9,10	14,94	73,50	469,00	
Обед							
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60	
52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	1,80	5,60	8,40	90,80	
403 Сборные 1996	Плов из говядины 50/150	200	21,40	23,40	33,50	433,80	
287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200			19,00	80,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед			29,80	31,26	110,80	843,40	
Итого за день			38,90	46,20	184,30	1312,40	

7,21 ИЮНЯ

2 недели вторник

Возраст От 12 и старше

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая (вязкая) с маслом сливочным 180/10	190	5,60	10,50	38,60	271,70	
27 Партнер 2016	Сыр (порциями)	15	3,90	4,00		52,50	
275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00	
ТТК	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
Итого за Завтрак			18,70	21,10	79,20	580,40	
Обед							
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
128 Сборник 1996	Рассольник по Домашнему со сметаной 250/10	260	2,20	5,30	13,70	112,00	
ТТК	Рыба тушеная в сметанном соусе 60/50	110	13,00	7,10	3,30	113,00	
133 Партнер 2013	Картофельное пюре	200	4,40	6,70	29,30	196,50	
281 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,90	0,04	20,60	89,30	
ТТК	Кекс	50	2,50	9,00	29,00	201,50	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед			29,90	30,44	146,90	958,90	
Итого за день			48,60	51,54	226,10	1539,30	

8,22 ИЮНЯ

2 неделя среда

Возраст От 12 и старше

№ реж.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
215 Партнер 2013	Запеканка творожная со стуженным молоком 110/10	120	23,60	10,30	24,10	290,40
75 Партнер 2013	Суп молочный вермишелевый	200	3,50	4,10	15,90	118,40
272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
ТТК	Яблоко	140	0,60	0,60	13,70	65,90
Итого за Завтрак			32,50	17,40	87,30	646,90
Обед						
ТТК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,30	0,06	1,20	6,60
63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом, гречками 250/15	265	8,30	5,00	35,40	220,30
126 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 80/30	110	12,30	15,10	14,10	243,50
464 Сборник 1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,60	4,80	20,80	143,60
282 Партнер 2013	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	18,90	78,70
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00
ТТК	Сок т/п	200	1,00	0,20	12,00	96,00
Итого за Обед			33,00	27,56	151,10	1020,90
Итого за день			65,50	44,96	238,40	1667,80

9,23 ИЮНЯ

2 неделя четверг

Возраст От 12 и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	7	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
187 Партнер 2013	Каша молочная Артек вязкая с маслом сливочным 180/10	190	7,60	10,70	69,00	398,00	
401 Партнер 2016	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	
277 Партнер 2013	Какао с молоком	200	3,30	2,50	13,70	88,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
ТТК	Пирожное «Персик»	40	2,80	4,00	20,00	125,00	
Итого за Завтрак			17,00	25,00	124,00	780,20	
Обед							
ТТК	Помидоры свежие в нарезке	60	0,60	0,10	2,30	14,40	
54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,30	8,30	13,60	138,00	
401 Сборник 1996	Гуляш из говядины 60/60	110	10,90	10,40	3,90	152,80	
469 Сборник 1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	150	5,80	4,60	34,90	201,30	
591 Сборник 1996	Кисель плодово ягодный	200			20,00	76,00	
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,60	21,20	103,20	
СГР	Хлеб ржаной для детского питания	40	3,10	1,60	27,50	129,00	
Итого за Обед			25,90	25,60	123,40	814,70	
Итого за день			42,90	50,60	247,40	1594,90	

10,24 ИЮНЯ

2 неделя пятница

Возраст От 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
189	Партнер 2013	190	5,90	10,90	31,90	254,00
	Каша молочная «Дружба» (жидкая) с маслом сливочным 180/10					
	ТТК	100	3,20	3,20	4,50	62,00
	Кисломолочный продукт для детского питания					
271	Партнер 2013	200			9,98	39,90
	Чай с сахаром					
	СГР	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания					
Итого за Завтрак			12,30	14,70	67,58	459,10
Обед						
	ТТК	60	0,30	0,06	1,20	6,60
	Огурцы свежие в нарезке					
216	Сборник 1983	260	2,10	5,60	12,40	113,00
	Суп крестьянский со сметаной 250/10					
	ТТК	90	12,90	14,10	8,10	218,10
	Биточки запеченные с помидорами					
133	Партнер 2013	180	4,00	6,00	26,40	176,90
	Картофельное пюре					
281	Партнер 2013	200	0,30	0,04	20,60	89,30
	Компот из сухофруктов					
	ТТК	100	11,40	11,20	22,50	238,40
	Вак беляш					
	СГР	40	3,20	0,60	21,20	103,20
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания					
	СГР	40	3,10	1,60	27,50	129,00
	Хлеб ржаной для детского питания					
Итого за Обед			37,30	39,20	139,90	1074,50
Итого за день			49,60	53,90	207,48	1533,60

11,25 ИЮНЯ

2 недели суббота

Возраст От 12 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	4	5	6	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
196	Партнер 2015	190	8,30	10,10	35,90			298,50	
	Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным 180/10								
27	Партнер 2016	10	2,60	2,70				35,00	
	Сыр (порциями)								
273	Партнер 2013	200	0,20	0,04	10,20			41,00	
	Чай с лимоном								
	СГР	40	3,20	0,60	21,20			103,20	
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания								
	ТТК	200	1,00	0,20	12,00			96,00	
	Сок т/п								
	Итого за Завтрак	640,00	15,30	13,64	79,30			573,70	
Обед									
	ТТК	60	0,60	0,10	2,30			14,40	
	Помидоры свежие в нарезке								
59	Партнер 2013	250	5,60	5,10	20,70			137,30	
	Суп картофельный с вермишелью								
120	Партнер 2013	70	17,30	13,40	8,10			223,10	
	Куры отварные								
465	Сборник 1996	150	3,90	5,40	40,00			218,20	
	Рис отварной с маслом сливочным								
	ТТК	200	1,10		25,40			108,90	
	Сок фруктовый								
	ТТК	140	0,60	0,60	13,70			65,90	
	Яблоко								
	СГР	40	3,20	0,60	21,20			103,20	
	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания								
	СГР	40	3,10	1,60	27,50			129,00	
	Хлеб ржаной для детского питания								
	Итого за Обед	950,00	35,40	26,80	158,90			1000,00	
	Итого за День	1590,00	50,70	40,44	238,20			1573,70	
Итого за период завтрак									
		11775	378,8	427,34	1746,34			12708	
Итого за период завтрак									
		560,71	18,04	20,35	83,16			605,14	
Итого за период завтрак									
		19432,5	684,5	642,84	2890,7			20020,2	
Итого за период обед									
		925,36	32,60	30,61	137,65			953,34	
Итого за период обед									
		31207,50	1063,30	1070,18	4637,04			32728,20	
Итого за период									
		1486,07	50,63	50,96	220,81			1558,49	