


СОГЛАСОВАНО
Руководитель общеобразовательного
учреждения


Глуш. Н. Г. Глуш. Н. Г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Общепит-3»

_____ Вагапова Н.Г.

Меню на лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2023 г

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						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 145/5	150	4,60	6,60	25,50	178,50
№ 272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70
Итого за Завтрак		500	9,10	16,50	64,70	442,70
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30
№ 126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	13,00	8,00	9,00	195,20
№ 464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,95	20,70	146,4
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		765	25,85	17,99	92,95	672,90
Итого за день		1265	34,95	34,49	157,65	1115,60

Вторник

1неделя

№ рец.	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
№ 275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
Итого за Завтрак		515	13,40	13,70	65,00	430,90
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
№ 99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
№ 469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,60	4,60	34,80	204,10
№ 287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200	0,00	0,00	19,0	80,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		765	23,80	17,54	104,75	678,00
Итого за день		1280	37,20	31,24	169,75	1108,90

Среда		1неделя				
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			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
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	120	1,00	0,20	9,0	45,60
Итого за Завтрак		510	7,80	14,10	66,00	516,10
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 225/5	230	1,60	5,40	11,60	101,40
ТТК №14	Курник	150	15,60	18,00	40,30	390,15
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,02	17,00	69,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
Итого за Обед		805	26,30	27,51	107,45	787,55
Итого за день		1315	34,10	41,61	173,45	1303,65

Четверг			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 195/5	200	4,80	8,40	22,70	185,40
№ 277 Партнер 2013	Какао на молоке	200	3,6	3,3	13,70	100,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
Пром	Пряник	35	2,10	1,30	26,30	128,30
Пром	Пастила	25	0,60	0,00	14,80	65,80
Итого за Завтрак		500	16,10	16,10	93,40	591,90
Обед						
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров,огурцов 25/30/5	60	0,50	5,10	1,50	54,30
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50	139,20
№ 78 Партнер 2013	Рыба тушеная с овощами 45/45	90	9,30	5,00	4,50	100,80
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	21,80	147,80
ТТК №10	Компот из свежих яблок,вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		765	22,80	21,35	94,45	662,50
Итого за день		1265	38,90	37,45	187,85	1254,40

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 187 Партнер 2013	Каша молочная Кукурузная с маслом сливочным 155/5	160	4,70	6,40	28,10	185,50
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
Итого за Завтрак		500	12,90	12,80	58,50	399,50
Обед						
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 55/5	60	0,40	5,00	1,00	50,50
№ 234 Сб 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,60	2,60	16,40	101,20
№ 123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы 30/120	150	12,60	13,60	33,00	307,10
ТТК №12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	21,00	22,09	95,05	665,20
Итого за день		1205	33,90	34,89	153,55	1064,70

Суббота			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						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная "артек" с маслом сливочным 145/5	150	5,70	6,50	29,10	195,80
№ 273 Партнер 2013	Чай с сахаром, 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
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70
Итого за Завтрак		500	9,50	7,50	71,30	391,70
Обед						
ТКтабл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90	189,00
№ 168 Партнер 2013, № 124 Партнер 2013	Каша перловая рассыпчатая, фрикадельки из птицы с томатным соусом 100/60/25	185	11,70	5,10	28,60	218,30
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		710	23,69	9,28	107,05	630,70
Итого за день		1210	33,19	16,78	178,35	1022,40

Понедельник			2неделя			Энергетическая ценность (ккал)
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	150	22,90	16,90	28,90	367,60
№ 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
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	180	1,60	0,40	14,60	77,40
Итого за Завтрак		570	27,70	17,86	74,70	588,20
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	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
№ 91 Партнер 2013, № 469 Сб 1996	Азу из говядины, макаронные изделия отварные с маслом сливочным 25/25/125	175	12,50	14,70	30,20	305,30
№ 287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	19,50	19,64	89,95	618,40
Итого за день		1270	47,20	37,50	164,65	1206,60

Вторник

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						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 145/5	150	4,60	6,60	25,50	178,50
№ 275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,30	14,90	91,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
Итого за Завтрак		515	9,90	16,60	65,40	449,00
Обед						
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров,огурцов 25/30/5	60	0,50	5,10	1,50	54,30
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 225/5	230	1,60	5,40	11,60	101,40
№ 401 Сб 1996, № 464 Сб 1996	Гуляш из говядины, Каша гречневая вязкая 25/25/100	150	10,90	11,30	15,50	206,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	18,29	22,68	73,85	571,60
Итого за день		1220	28,19	39,28	139,25	1020,60

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						
№ 194 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	5,00	11,30	23,50	116,10
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
№453 сб.1983	Яйцо отварное	53	5,00	4,60	0,28	62,80
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
Итого за Завтрак		703	16,00	19,20	71,68	423,30
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 225/5	230	1,80	4,60	9,90	87,90
№ 123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы 30/120	150	12,60	13,60	33,00	307,10
ТТК №12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	20,50	19,19	89,85	615,80
Итого за день		1408	36,50	38,39	161,53	1039,10

Четверг

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						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20	191,50
№ 272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	120	1,00	0,20	9,0	45,60
Итого за Завтрак		510	10,70	17,50	62,60	449,60
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 234 Сб 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	95,00
НИИ № 54-12р-2020, № 133 Партнер 2013	Рыба запеченная с сыром,луком, картофельное пюре, 50/125	175	12,60	10,40	19,85	220,50
ТТК №10	Компот из свежих яблок,вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		700	23,10	13,45	85,50	542,50
Итого за день		1210	33,80	30,95	148,10	992,10

Пятница		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						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00	287,00
№ 277 Партнер 2013	Какао на молоке	200	3,60	3,30	13,70	100,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
Итого за Завтрак		515	12,90	12,60	69,60	535,40
Обед						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	1,60	3,40	10,60	83,20
№ 670 Сб 1983	Фрикадельки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,50	2,20	7,00	93,80
№ 469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,60	4,60	34,80	204,10
ТТК №15	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	92,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		765	25,60	11,29	109,65	645,90
Итого за день		1280	38,50	23,89	179,25	1181,30

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 175/5	180	6,70	8,10	32,80	219,20
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за Завтрак		520	9,60	16,20	68,60	449,70
Обед						
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 55/5	60	0,40	5,00	1,00	50,50
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гренками 220/10	230	6,40	2,50	23,60	142,50
№ 115 Партнер 2013	Рагу овощное с отварной грудкой 30/120	150	12,40	7,60	17,60	188,40
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Итого за Обед		705	24,49	15,98	87,45	590,40
Итого за день		1225	34,09	32,18	156,05	1040,10

Итого за период (Завтрак) 529,83 12,97 15,06 69,29 472,33

Итого за период (Обед) 732,92 22,91 18,17 94,83 640,12

Итого за день 1262,75 35,88 33,22 164,12 1112,45