

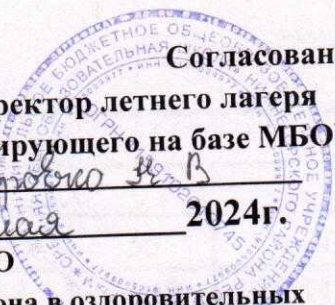
Утверждаю:
 Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.
 "27" мая 2024г.



Согласовано:
 Директор летнего лагеря
 функционирующего на базе МБОУ

"27" мая 2024г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ Нижегородского района в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул от 7 до 10 лет.

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №1						
Завтрак						
177	Каша молочная пшеничная с изюмом	200/10	8,19	11,9	46,19	326,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40
582	Кондитеские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	470	15,55	22,34	86,96	616,00
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	19,08	10,95	76,47	492,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1	1120	34,63	33,29	163,43	1108,32
День №2						
Завтрак						
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	470	16,52	15,56	98,32	601,0
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	100	6,9	15,5	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	18,22	27,63	89,75	681,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2	1210	37,74	43,19	188,07	1282,37

День №3						
Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом	170	9,8	7,57	56	334,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт(ряженка)	180	5,2	4,5	7,56	91,8
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,40	6,40	46,4	272,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	460	23,77	18,77	124,45	768,24
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
116	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	22,30	26,14	71,85	615,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3	1210	46,07	44,91	196,3	1383,61
День №4						
Завтрак						
204	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	505	14,66	22,0	63,6	515,6
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	24,67	51,82	79,41	908,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4	1245	39,33	73,82	143,01	1424,12


День №5						
Завтрак						
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127,00
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
268	Кисломолочный продукт (йогурт)	300	42,0	7,5	9,0	246,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	47,42	12,15	52,23	484,20
Обед						
56	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,63	4,31	8,73	80,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,0	216
294	Котлеты рубленые из птицы	100	6,58	14,63	8,6	194,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
к/к	Сушка "Крымская" фасованная	300	28,5	32,7	221,4	1239,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	750	47,90	60,12	321,56	1966,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5	1790	95,32	72,27	373,79	2450,36
День №6						
Завтрак						
121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	15,23	18,5	76,43	540,2
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	100	6,9	15,50	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	740	18,50	27,65	90,21	486,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6	1260	33,73	46,15	166,64	1026,57

День №7						
Завтрак						
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	470	17,44	16,42	99,96	619,60
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	650	18,10	12,61	67,39	458,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7	1120	35,54	29,03	167,35	1077,92
День №8						
Завтрак						
86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт(ряженка)	180	5,2	4,5	7,56	91,8
582	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	16,88	93,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	430	13,45	10,6	53,17	374,9
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8
116	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	675	23,01	50,95	63,66	828,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8	1105	36,46	61,55	116,83	1203,02

День №9						
Завтрак						
121	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	5,80	4,45	39,49	228,34
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	730	15,87	17,47	76,12	531,16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9	1250	21,67	21,92	115,61	759,50
День №10						
Завтрак						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
204	Макаронны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	465	14,92	21,7	56,08	481,8
Обед						
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
к/к	Сушка "Крымская" фасованная	300	28,5	32,7	221,4	1239,00
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	990	46,28	62,64	303,57	1905,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10	1455	61,2	84,34	359,65	2386,97

Фактически: 1422,54 ккал, Норма: 1350,5 ккал.

Меню составил товаровед ООО "ТРХ"

 Малашенко Н.Г.