

Утверждаю:
 Директор ООО "ТРХ"
 Салата В.И.
 " 05 " 2024г.

Согласовано:
 Директор летнего лагеря
 функционирующего на базе МБОУ
 " 05 " 2024г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся МБОУ Нижегородского района в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул от 11 лет и старше.

№ рец.	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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0
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:	770	22,60	13,17	86,89	570,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1	1240	38,15	35,51	173,85	1186,62
День №2						
Завтрак						
279	Оладьи со сгущенным молоком	220	16,77	16,15	93,33	587,5
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:	520	20,33	19,23	119,07	734,5
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	199,0
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:	860	20,06	28,46	99,62	724,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2	1380	40,39	47,69	218,83	1458,72

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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
113	Суп-лапша домашняя	250	3,56	5,79	11,62	122,0
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5
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:	870	25,18	27,76	80,67	679,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3	1330	48,95	46,53	205,12	1447,86
День №4						
Завтрак						
204	Макароны 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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25
91	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,58	207,5
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:	860	27,29	63,34	87,72	1062,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4	1365	41,95	85,34	151,32	1578,07

День №5						
Завтрак						
121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	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	100	2,72	7,18	14,55	133,3
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3
202	Макаронные изделия отварные	180	6,77	6,73	43,2	259,2
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	Печенье "Овсяное с изюмом"	370	27,7	55,2	138,0	1366,70
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1240	49,82	87,07	254,53	2210,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5	1980	97,24	99,22	306,76	2694,82
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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5
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:	860	20,41	28,48	100,21	743,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6	1380	35,64	46,98	176,64	1283,92

День №7

Завтрак

279	Оладьи со сгущенным молоком	220	16,77	16,15	93,33	587,5
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6
231	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	520	21,25	20,09	120,71	753,13

Обед

54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
74	Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,92	6,1	75,00
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0
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:	770	21,38	15,24	75,53	528,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7	1290	42,63	35,33	196,24	1281,25

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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25
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:	765	25,01	60,64	68,37	947,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8	1195	38,46	71,24	121,54	1322,27

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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,5	2,63	16,75	101,3
91	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,58	207,5
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:	850	17,43	19,84	84,59	594,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9	1370	23,23	24,29	124,08	823,26
День №10						
Завтрак						
54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
204	Макароны 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:	505	15,36	21,8	57,60	490,6
Обед						
66	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,78	4,95	7,90	87,5
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5
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	Печенье "Овсяное с изюмом"	370	27,7	55,2	138,0	1366,70
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:	1140	46,77	86,31	226,73	2076,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10	1645	62,15	108,11	284,33	2567,02

Фактически: 1422,54 ккал, Норма: 1415,0 ккал.

Меню составил товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.

День №11						
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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,46	117,50
199	Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,2	275,0
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:	770	22,60	13,17	86,89	570,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №11	1240	38,15	35,51	173,85	1186,62
День №12						
Завтрак						
279	Оладьи со сгущенным молоком	220	16,77	16,15	93,33	587,5
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:	520	20,33	19,23	119,07	734,5
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8	22,0
73	Суп картофельный	250	2,35	2,83	16,87	112,5
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	180	5,32	9,41	28,31	199,0
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:	860	20,06	28,46	99,62	724,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №12	1380	40,39	47,69	218,83	1458,72

День №13						
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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
113	Суп-лапша домашняя	250	3,56	5,79	11,62	122,0
116	Каша вязкая из гречневой крупы	180	5,32	9,41	28,31	213,5
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:	870	25,18	27,76	80,67	679,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №13	1330	48,95	46,53	205,12	1447,86
День №14						
Завтрак						
204	Макароны 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	100	1,1	0,2	3,8	22,0
119	Суп с горохом	250	7,8	48,02	15,94	552,25
91	Картофельное пюре	180	3,72	11	21,58	207,5
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:	860	27,29	63,34	87,72	1062,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ №14	1365	41,95	85,34	151,32	1578,07

Фактически: 1422,54 ккал, Норма: 1415,0 ккал.

Меню составил товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.