

Согласовано:

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Сезон:весенне-

**Примерное ежедневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 06.06.2024г**

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	14	Масло сливочное порц.	10	7,2	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02	
		Каша вязкая гречневая с маслом	155(150/5)	13,03	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	382	Какао с молоком	200	11,05	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
		Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Яблоки св.порциями	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
	<b>Обед</b>	<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>45,92</b>	<b>576,12</b>	<b>13,61</b>	<b>19,32</b>	<b>86,99</b>	<b>0,25</b>	<b>6,27</b>	<b>0,11</b>	<b>0,71</b>	<b>245,7</b>	<b>306,86</b>	<b>79,4</b>	<b>3,51</b>	
	71	Помидоры свежие порциями	60	7,2	13,2	0,66	0,12	2,28	0,04	10,5	0,04	2,72	8,4	15,6	12	0,54	
		Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной, мясом	(200/5/30)	11,63	79,76	1,5	4,94	6,49	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63	
	291	Грив из птицы	200	42,34	305,34	16,94	10,46	35,74	0,1	6,03	0,1	4,4	46,34	175,34	54,04	1,98	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>70,13</b>	<b>622,35</b>	<b>22,79</b>	<b>15,88</b>	<b>76,72</b>	<b>0,19</b>	<b>34,57</b>	<b>0,35</b>	<b>9,04</b>	<b>87,93</b>	<b>230,95</b>	<b>83,83</b>	<b>3,15</b>	


 Утверждаю:  
 Директор ООО «Общественный центр» В.Кученко и П.Полезно"  
 Дата: 06.06.2024 г.

Согласовано:

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Сезон: весенне-

**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 07.06.2024г**

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	15	Сыр порциями	25	15,05	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	155(150/5)	12,24	218,12	6,33	7,15	31,86	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	10,83	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1	
		Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	338	Мандарины св.порциями	100	22,8	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
		<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>63,56</b>	<b>589,62</b>	<b>19,04</b>	<b>16,25</b>	<b>84,09</b>	<b>0,29</b>	<b>40,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,53</b>	<b>483,18</b>	<b>411,66</b>	<b>80,15</b>	<b>1,96</b>	
		Салат из свежих овощей и															
	24	помидоров	60	7,18	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46	
<b>Обед</b>		Суп картофельный с															
	103	макарон.изделиями, с мясом	200/30	9,42	97,56	2,25	2,23	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86	
	259	Жаркое по-домашнему из птицы	200	34,05	337,14	18,52	20,68	18,94	0,14	7,72	0,14	2,54	34,86	235,14	48,54	4,42	
	348	Компот из кураги	200	9,4	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66	
		Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>64,01</b>	<b>699,24</b>	<b>25,54</b>	<b>26,91</b>	<b>68,83</b>	<b>0,27</b>	<b>31,49</b>	<b>0,54</b>	<b>4,86</b>	<b>106,21</b>	<b>337,99</b>	<b>102,8</b>	<b>6,4</b>	



Утверждаю:  
 Директор ОО «ОЦ» «Информационно-методический центр по организации отдыха и оздоровления детей и подростков»  
 Санжарев Р.Ш.

Согласовано:

Дата: \_\_\_\_\_ г.

Сезон: весенне-  
летний

**Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 08.06.2024г**

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	14	Масло сливочное порц.	10	7,2	74,8	0,05	8,25	0,08		0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
	181	Каша молочная из манной крупы	200	15,81	264,54	5,56	9,74	38,5	0,08	1,06	0,08	0,03	0,03	121,88	107,44	18,46	0,46
		Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	0	8	26	5,6	0,44
	376	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99		0	0	0	0	0	0	0	0
	338	Апельсины св. порциями	100	9,6	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	0,4	10	8	2	1
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>37,75</b>	<b>491,39</b>	<b>8,75</b>	<b>18,34</b>	<b>73,01</b>	<b>0,12</b>	<b>1,06</b>	<b>0,12</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>132,28</b>	<b>136,44</b>	<b>24,06</b>	<b>0,92</b>
	<b>Обед</b>	<b>71</b>	<b>Оррцы свежже кусками</b>	<b>60</b>	<b>5,4</b>	<b>12</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>4,72</b>	<b>0,01</b>	<b>5,7</b>	<b>0</b>	<b>1,64</b>	<b>21,09</b>	<b>24,51</b>	<b>12,54</b>	<b>0,8</b>
	98	Суп крестьянский с крутой, с мясом	200/30	10,5	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52	
		Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(50/50)	30	164	8,45	9,85	10,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98	
	304	Рис отварной	200	16,18	259,42	4,88	7,31	47,82	0,03	0	0,03	0,37	3,24	82,32	25,56	0,69	
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
		Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
		<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>71,04</b>	<b>747,27</b>	<b>19,23</b>	<b>21,6</b>	<b>106,53</b>	<b>0,21</b>	<b>20,94</b>	<b>0,34</b>	<b>5,68</b>	<b>81,07</b>	<b>195,71</b>	<b>68,1</b>	<b>2,99</b>	



Утверждаю:

Дата: \_\_\_\_\_ г.