

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.

Сезон: весенне-

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 11.06.2024г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводѳ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
2	Булѳерброд с повидлом	55	9,64	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87		
173	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	17,68	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69		
377	Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	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	20	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого :	605	52,96	631,96	14,01	18,38	102,36	0,33	42,2	0,09	1,49	200,53	308,89	98,79	3,14		
Обед	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		
	Борщ с капустой картофелем со смет., с мясом	(200/5/30)	13,51	90,04	1,57	4,87	10,71	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94		
	Плов 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		
376	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08		
	Итого	725	69,51	541,03	22,19	16	77,92	0,25	26,41	0,36	9,64	105,46	305,43	110,06	4,54		

Утверждаю:
Директор ООО "Общепит Вуэсно и Полэзно"
Свяэялов Р.Ш.
И.Ю. Давя: 11.06.2024 г.



Согласовано:
 Директор _____
 (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 12.06.2024г



Сезон: весенне-

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак																
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	
174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	15,36	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41	
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	Груша св. порциями	100	19,2	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3	
	Итого	505	55,23	549,63	11,02	17,69	82,56	0,14	7,27	0,1	0,72	242,31	252,33	58,33	3,27	
Обед																
29	Салат из сырых овощей	60	5,3	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4	
	Щи из свежей капусты с картоф.со															
88	Сметаной	205(200/5)	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	
234	Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	35,15	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4	
312	Горе картофельное	200	11,5	220,37	4,15	10,88	26,28	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32	
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	
	Итого	825	76,94	685,41	17,71	24,8	77,29	0,34	34,34	0,61	7,28	177,16	303,95	96,62	3,41	

Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне-

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 13.06.2024г



№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					
Завтрак																				
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					
	Чай с фруктов.соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0					
	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	Апельсины св. порциями	100	10	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Итого	520	45,93	481,32	16,06	13,94	69,68	0,22	6,52	0,11	0,73	338,18	312,66	57,15	2,76					
43	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33					
Обед																				
103	Суп картофельный с 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					
294	Котлеты рубленные 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					
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	15	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61					
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					
	Итого	780	66,38	803,71	23,95	21,8	107,33	0,45	39,72	0,53	4,97	99,14	327,28	183,09	6,78					

Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне.

Примерное двухнедельное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 14.06.2024г

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		
	174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	155(150/5)	12,1	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	0,97	0,04	0,18	92,91	117,33	26,73	0,41		
	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	Яблоко св.порциями	100	13,2	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
		Итого	495	38,99	474,53	11,64	10,23	83,9	0,15	6,27	0,07	0,63	236,03	267,53	65,33	2,83		
Обед																		
	24	Салат из свежих огурцов и 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		
	96	Рассолыник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	11,27	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78		
	260	Гуляш из говядины	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06		
	309	Макаронны отварные	200	8,75	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08		
	342	Компот из св.яблок	200	7,7	108,96	0,16	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4		
		Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		Итого	825	95,06	842,09	27,38	32,22	89,35	0,21	14,22	0,31	3,21	65,52	287,19	63,03	5,78		



Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 15.06.2024г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак	182 Каша полбяная молочная с маслом	210(10/200)	18,78	295,71	9,19	11,73	36,83	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12		
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	3	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04		
	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	20	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	550	44,42	490,07	13,19	12,38	79,57	0,13	42,1	0,07	0,35	166,98	136,61	31,3	0,7		
Обед																	
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		
98	Суп крестьянский с крупой, с мясом	200/30	11,05	87,8	1,51	3,98	11,42	0,04	14,4	0,18	1,88	18,8	40,08	16,6	0,52		
279	Тефтели рубленые с соусом	110(60/50)	30	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14		
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155(150/5)	14,97	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
376	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	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		
	Итого	785	69,68	661,41	21,53	19,17	79,38	0,32	24,9	0,26	8,07	60,36	340,18	179,46	6,81		

