

Согласовано:
Директор _____ (ФИО директора)

Дата: _____ г.



Примерное ежедневное меню питания школьников в лагерь с дневным пребыванием на 18.06.2024г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества							
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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 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		
	Хлеб пшеничный	40	2,64	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44		
338	Яблоко св. порциями	100	16,2	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1		
376	Чай с сахаром	200(15)	2,5	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	575	54,07	567,95	16,92	20,06	76,74	0,26	5,47	0,13	1,37	381,83	393,95	86,4	3,38		
Обед																	
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		
	Борщ с капустой картофелем со смет. с маслом	(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		
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)	15	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61		
	Хлеб-батоны	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	5	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	790	70,47	771,29	22,29	22,96	99	0,3	31,48	0,38	6,82	93,42	345,77	182,73	7,02		

Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон:весенне-

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 19.06.2024г

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	
	2	Бутерброд 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	
	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	550	57,67	631,53	13,35	13,63	109,59	0,19	7,37	0,09	1,05	250,81	279,72	69,53	4,17	
Обед																	
	29	Салат из сырых овощей	60	6,32	44,34	0,65	3,62	2,27	0,02	7,93	0,02	1,39	15,25	21,37	11,3	0,4	
		Рассольник Ленинградский со сметаной, с мясом	(200/5/30)	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	
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	39,17	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1	
	312	Пюре 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	
	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 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	825	79,92	624,31	18,98	21,99	87,48	0,43	23,52	0,52	4,72	137,75	366,59	95,28	4,08	

Утверждаю:
 Санжапов Р.Ш.
 Директор ООО "Общественно-воспитательное предприятие «Общественно-воспитательное предприятие с ограниченной ответственностью» Республики Башкортостан
 Дата: 19.06.2024 г.
 М.П. № 210000713
 ИНН 210000713
 ОГРН 1252100713

Согласовано:

Дата: _____ г.

Директор ООО «Общественное питание «ЯКУСНО и ГОЛЕЗНО»
Самаров Р.Ш.
И Дата: 20.06.2024 г.



Сезон: весенне-
Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 20.06.2024г

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
					Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	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	
	173	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	Рблики св.порциями	100	16,2	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	505	50,12	576,12	13,61	19,32	86,99	0,25	6,27	0,11	0,71	245,7	306,86	79,4	3,51	
	71	Помидоры свежие порциями	60	9,96	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	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	
	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	725	72,89	622,35	22,79	15,88	76,72	0,19	34,57	0,35	9,04	87,93	230,95	83,83	3,15	

Согласовано:

Дата: _____ г.

Утверждаю:

Директор ООО "Общество с ограниченной ответственностью "Скитус"
 Санжаров Р.Ш.
 Итого: 01.06.2024 г.



Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 21.06.2024г

Сезон:весенне-

Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Ккал	Пищевая ценность							Витамины и минеральные вещества									
						Белки	Жиры	Углевод.	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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,пшенная 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						
		Итого	570	63,56	589,62	19,04	16,75	84,09	0,29	40,44	0,13	0,53	483,18	411,66	80,15	1,96						
		Салат из свежих огурцов и помидоров	60	9	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46						
Обед	24	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						
	103	Жаркое по-домашнему	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						
	259	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						
	348	Хлеб Дарницкий	60	3,96	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0						
		Итого	720	65,83	699,24	25,54	26,91	68,83	0,27	31,49	0,54	4,86	106,21	337,99	102,8	6,4						

Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне-
летний

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 22.06.2024г

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	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	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 с подливками	100	10,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
		Итого	550	38,95	491,39	8,75	18,34	73,01	0,12	1,06	0,12	0,17	132,28	136,44	24,06	0,92	
Обед	71	Оррцы свежие кусками	60	6,12	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	98	Суп крестьянский с крупой, 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	
	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	
	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	
		Итого	810	71,76	747,27	19,23	21,6	106,53	0,21	20,94	0,34	5,68	81,07	195,71	68,1	2,99	



Утверждаю:
 Директор ООО «Солнечный берег»
 В.С. Сидоров
 И.П. Подпись: _____
 Дата: 22.06.2024