

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

Предлагаю:

 (ФИО Директора)
 Дата: _____ г.

Сезон: весенне.

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 24.06.2024г

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 вязкая молочная пшеничная с маслом	155(150/5)	18,04	280,9	7,63	13,34	32,51	0,18	1,3	0,06	0,8	143,83	234,95	70,05	1,69	
	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	
		Итого	520	58,78	654,1	20,61	23,23	87,56	0,3	6,77	0,15	1,38	506,95	510,15	117,4	4,36	
Обед	71	Оруды свежие кусками	60	5,4	12	0,7	0,1	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	102	Суп картофельный с горохом с мясом	200/30	12,05	118,63	4,11	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64	
	290	Грица тушеная в смет. соусе	100(50/50)	28,04	113,6	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	16,69	9,99	1,61	0,05	
	309	Макароны 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	
		Чай с фруктовым соком	200	6	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	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	820	64,2	637,72	30,06	31,06	75,04	0,27	18,12	0,26	5,68	70,98	156,26	52,5	3,57	



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

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в летних лагерях с дневным пребыванием на 25.06.2024г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витаминны и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводи	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	
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	23,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого :	605	56,36	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	11,1	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	
	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	73,41	541,03	22,19	16	77,92	0,25	26,41	0,36	9,64	105,46	305,43	110,06	4,54	



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

Утверждаю:

 Директор ООО «Общепит»
 Мухоморов Р.Ш.
 Дата: 26.06.2024 г.

Сезон: весенне-

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 26.06.2024г

№ 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																			
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	0,04	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	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				
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 27.06.2024г

№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества										
				Ккал	Белки	Жиры	Углевод	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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 фруктовым 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	10,8	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1					
	Итого	520	46,73	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					
	Суп картофельный с макарон.изделиями, с маслом	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					
Обед																				
103	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					
294	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					



Утверждаю:
 Санятов Р.Ш.
 26.06.2024 г.

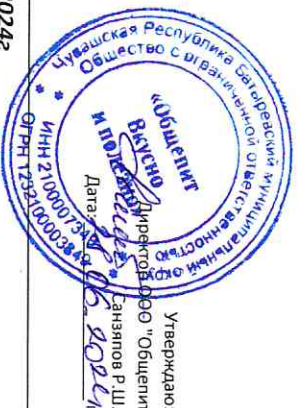
Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне-

Примерное двенадцатидневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 28.06.2024г

№ 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																			
174	Каша вязкая молочная ячневая с маслом	155(150/5)	12,1	191,33	4,41	6,31	28,85	0,04	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	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	0,04	8	26	5,6	0,44			
	338 Яблоки св.порционными	100	14,5	45	0,4	0,4	9,8	0,03	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1			
	Итого	495	40,29	474,53	11,64	10,23	83,9	0,15	0,15	6,27	0,07	0,63	236,03	267,53	65,33	2,83			
Обед																			
	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	7,18	42,36	0,57	3,64	1,83	0,02	0,02	5,66	0,02	0	16,31	18,06	9,91	0,46			
	Рассольник Ленинградский со сметаной	205(200/5)	11,27	109,28	1,81	5,03	13,57	0,08	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78			
	260 Глижи из говядины	100(50/50)	56,2	221	14,55	16,79	2,89	0,03	0,03	0,92	0,03	0	21,81	154,15	22,03	3,06			
	309 Макароны отварные	200	8,75	262,49	7,17	6,24	43,19	0,07	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	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	0			
	Итого	825	95,06	842,09	27,38	32,22	89,35	0,21	0,21	14,22	0,31	3,21	65,52	287,19	63,03	5,78			



Утверждаю:

 Санзюлов Р.Ш.

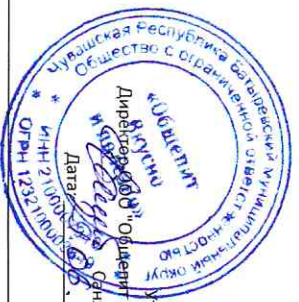
Согласовано:

Дата: _____ г.

Сезон: весенне.

Примерное дневное меню питания школьников в лагерях с дневным пребыванием на 29.06.2024г

№ 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		
Обед	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	23,4	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1		
	Итого	550	47,82	490,07	13,19	12,38	79,57	0,13	42,1	0,07	0,35	166,98	136,61	31,3	0,7		
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 расыпчатая 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			



Утверждаю:
 Директор ООО «ВУСНО» И
 Д.С. Даниялов Р.Ш.