

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №3»



Ф. А. Тагли
« 22 » 03 2024 год


«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»



И. Т. Джафаров
« ____ » ____ 2024 год


ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*для организации питания детей и подростков
в возрасте с 12 лет и старше в пришкольном
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
(весенний период 2024 года)*

г.Лангепас

Сезон весна
 День: понедельник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 18	Каша молочная рисовая с маслом 200/10	210	7,00	12,00	48,00	318,00
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	3,39	2,12	24,82	127,60
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
Итого за Завтрак		565	23,00	24,30	100,30	729,80
						24
Обед						
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	100	1,45	9,95	4,25	126,37
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50
ТТК № 264	Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	16,00	18,31	41,00	402,41
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Пирожное Чоко-пай 28 гр,шт	28	1,10	5,10	18,60	124,60
Итого за Обед		838	34,50	35,16	170,04	1044,25
						35
Итого за день			57,50	59,46	270,34	1774,05

Сезон весна
 День: вторник
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Огурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00
ТТК № 245	Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
Итого за Завтрак		620	24,60	24,70	104,30	736,00
						25
Обед						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	100	3,65	13,08	5,68	149,90
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 250/10	260	2,75	4,38	18,06	135,60
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТТК № 209	Рагу из овощей	180	9,00	10,00	28,00	237,00
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,00	92,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
Итого за Обед		900	33,29	34,00	163,28	1005,52
						34
Итого за день			57,89	58,70	267,58	1741,52

Сезон весна
 День: среда
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК № 191	Свёкла с маслом растительным	100	1,00	10,00	8,00	129,00
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50
		610	23,75	25,00	103,04	718,00
						24
Обед						
192,табл.24/1996	Помидоры свежие порциями	100	1,00	0,00	4,00	24,00
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	5,55	5,80	14,90	117,95
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	11,32	11,58	5,03	139,62
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Печенье 50 гр,шт	50	4,13	11,49	22,71	214,10
Итого за Обед		950	34,58	35,02	174,03	1041,10
						35
Итого за день			58,33	60,02	277,07	1759,10

Сезон весна
 День: четверг
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК № 293 раскл 15 сб 2005	Сыр (порциями)	25	6,78	8,00	0,00	80,23
ТТК № 13	Каша молочная пшённая с маслом 200/10	210	8,50	10,00	47,43	318,94
ТТК № 65	Чай с молоком	200	1,60	1,60	16,18	86,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Фрукт по сезону	200	1,40	0,00	10,00	50,60
Итого за Завтрак		665	25,60	25,88	114,32	785,14
						26
Обед						
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	100	0,90	10,00	3,35	107,47
ТТК № 3	Суп гороховый с гренками 250/15	265	4,25	4,75	28,32	124,50
ТТК № 273	Плов из говядины по- узбекски	200	15,50	17,20	40,30	341,90
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Фрукт по сезону	100	0,70	0,00	5,00	25,30
Итого за Обед		925	35,28	36,22	184,32	1050,11
						35
Итого за день			60,9	62,10	298,6	1835,25

Сезон весна
 День: пятница
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТК №292 раскл 14 сб 2005	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	6,40	0,12	58,19
ТТК № 202	Сырники со сгущенным молоком 180/20	200	20,66	9,33	46,66	356,25
ТТК № 72	Чай с лимоном 200/10	210	0,50	0,00	19,50	86,02
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
	Сок фруктовый 0,2 л, шт	200	1,00	0,20	20,20	92,00
Итого за Завтрак		650	26,30	27,18	119,21	790,15
						26
Обед						
ТТК № 76	Салат Новинка (перец сладкий, огурец свеж., лук репч., масло раст.)	100	1,00	10,00	3,00	107,00
ТТК № 45	Свекольник со сметаной 250/10	260	4,20	4,92	16,30	126,35
ТТК № 21	Рыба с картофелем по- русски	200	24,00	13,00	16,00	280,00
ТТК № 91	Компот из свежемороженных ягод	200	0,32	0,13	22,28	93,67
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	Вафли 50 гр, шт	50	2,85	15,15	29,9	264,5
Итого за Обед		870	36,36	37,43	180,25	1080,42
						36
Итого за день			62,66	64,61	299,46	1870,57

Сезон весна
 День: суббота
 Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
ТТК № 105	Салат Фруктовый (фрукты, йогурт фруктовый)	100	8,77	10,35	27,95	135,65
ТТК № 106	Оладьи со сгущенным молоком 200/30	230	10,06	10,76	24,64	380,93
ТТК № 75	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,04	57,18
	Батон пшеничный	30	1,40	0,30	14,73	71,40
Итого за Завтрак		560	24,56	25,36	104,48	756,00
						25
Обед						
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	29,70	158,40
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,50
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60
ТТК № 315	Компот из свежих фруктов	200	0,54	0,11	24,83	102,37
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80
Итого за Обед		890	34,55	35,48	165,45	1033,20
						35
Итого за день			59,11	60,84	269,93	1789,20

ИСПОЛНИТЕЛЬ: Технолог Васильева Л.Ф. т.89224094758