

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛН МАОУ «СОШ №3»

Ф.А. Дагли
« 23 » 2024 год



«УТВЕРЖДАЮ»:

Заместитель директора ООО «АВОКАДО»

Г.Т. Джафаров
« 23 » 2024 год



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

*для организации питания детей и подростков
в возрасте с 7 до 11 лет в пришкольном
оздоровительном лагере с дневным пребыванием
(весенний период 2024 года)*

г.Лангепас

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: понедельник

№ 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 150/10	160	5,25	9,00	36,00	238,50
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		515	20,58	21,14	92,55	640,25
						25
Обед						
ТТК № 32	Салат из квашеной капусты	60	0,87	5,97	2,55	75,82
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	200	2,40	4,80	11,84	95,60
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		748	25,04	34,75	122,04	921,29
						36
Итого за день			45,62	55,89	214,59	1561,54

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: вторник

№ 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	60	0,48	0,06	1,68	9,00
ТТК № 245	Колбаса отварная	100	11,00	8,50	11,00	206,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	150	5,29	4,22	34,86	153,89
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		550	21,15	20,85	91,85	619,41
						24
Обед						
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза конс., огурцы свеж., лук репч, яйцо, масло раст.)	60	2,19	7,85	3,40	89,94
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной 200/10	210	2,20	3,50	14,45	108,48
ТТК № 39	Шницель из говядины	100	9,90	8,50	17,70	240,63
ТТК № 209	Рагу из овощей	150	7,50	8,33	23,33	197,50
	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		780	27,25	29,58	115,67	892,38
						35
Итого за день			48,40	50,43	207,52	1511,79

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: среда

№ 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	60	0,60	6,00	4,80	77,40
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	10,57	8,50	13,30	186,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	150	3,16	4,46	20,76	152,60
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
Итого за Завтрак		540	20,95	21,25	87,19	637,68
						25
Обед						
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Помидоры свежие порциями	60	0,60	0,00	2,40	14,40
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной 200/10	210	4,44	4,64	11,92	94,36
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	150	6,75	3,45	37,50	198,00
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		830	32,12	31,73	124,21	929,12
						36
Итого за день			53,07	52,98	211,40	1566,80

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: четверг

№ 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 150/10	160	6,48	7,62	36,14	243,00
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		615	20,98	21,54	91,26	648,25
						25
Обед						
ТТК № 33	Салат из свежих огурцов и помидоров (огурцы свеж., помидоры свеж., лук репчатый, масло раст.)	60	0,54	6,00	2,01	64,48
ТТК № 3	Суп гороховый с гренками 200/15	215	3,40	3,80	22,65	99,60
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		835	28,55	29,58	119,55	856,05
						33
Итого за день			49,5	51,12	210,8	1504,30

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: пятница

№ 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 130/20	150	15,50	7,00	35,00	267,20
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		600	22,64	21,80	98,57	674,25
						26
Обед						
ТТК № 76	Салат Новинка (перец сладкий, огурец свеж., лук репч., масло раст.)	60	0,60	6,00	1,80	64,20
ТТК № 45	Свекольник со сметаной	200/10	3,36	3,93	13,04	101,08
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		520	35,12	38,78	109,81	936,65
						36
Итого за день			57,76	60,58	208,38	1610,90

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон весна

День: суббота

№ 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)	60	5,26	6,21	16,77	81,39
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		520	21,08	21,67	94,59	640,55
						25
Обед						
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы конс., лук репч., масло раст.)	60	1,11	2,49	1,79	67,38
ТТК № 79	Суп кудрявый	200	1,04	2,65	27,76	126,72
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	8,20	6,51	184,50
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,75	3,45	37,50	198,00
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		770	28,64	30,45	125,18	890,50
						34
Итого за день			49,72	52,12	219,77	1531,05

ИСПОЛНИТЕЛЬ: Технолог Васильева Л.Ф. т.89224094758