

УТВЕРЖДАЮ:

ВРИО Директор БФ ООО «КШП» Подросток
Т.В. Засухина



Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:



Начальник лагеря
Ф.И.О.

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 6-дневное меню для организации питания детей
осеннего лагеря дневного пребывания 2024 год.**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат школьного
питания «Подросток»

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«Подросток»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП «Подросток»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 1 сезон: Осень 2024г.

Неделя : 1 возраст : 7-11 лет

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	640	18,91	20,61	94,89	647,19
ОБЕД						
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	80	2,48	5,52	17,52	129,6
146****	Суп картофельный с клецками	200	3,63	2,97	11,1	79,29
444*	Плов по-узбекски	180	12,96	17,1	40,86	376,2
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4
	ИТОГО	750	25,84	26,47	117,22	866,97
	ВСЕГО	1390	44,75	47,08	212,11	1514,16

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ									
ООО КИП «Подросток»									
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд									
День : 2									
сезон: Осень 2024г.									
Неделя : 1									
возраст : 7-11 лет									
№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.		
			Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК									
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,03	15,15	16,25	263,31			
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62			
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5			
	ИТОГО	530	23,68	22,78	85,02	660,03			
ОБЕД									
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138			
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167			
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	90	14,31	12,96	14,4	234,9			
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138			
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витошка»	200	0	0	24	95			
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3			
	ИТОГО	870	30,54	36,02	122,45	944,7			
	ВСЕГО	1400	54,22	58,8	207,47	1604,73			

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КПП «Подорожники»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон: Осень 2024г.

День : 3

возраст : 7-11 лет

Неделя : 1

№ реч.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.	
ЗАВТРАК							
91****	бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15	
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2	
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147	
589****	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	ИТОГО	525	20,61	28,45	107,46	784,85	
ОБЕД							
Гтк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,82	130,35	
63**	Щи из свежей капусты	250	2,08	6,33	10,63	107,82	
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	105	16,69	15,12	16,8	274,05	
418****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224	
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	
	ИТОГО	915	43,2	36,22	135,48	1048,29	
	ВСЕГО	1440	63,81	64,67	242,94	1833,14	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП «Подросток»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

сезон: Осень 2024г.

День : 4

возраст : 7-11 лет

Неделя : 1

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая Ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	
112****	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,29	10,09	34	275	
294**	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО	615	16,94	21,89	88,65	623	
ОБЕД							
76****	Винегрет овощной	80	1,03	8,64	12,12	176	
Ттк №17	Суп «кудрявый»	250	3,78	6,27	13,14	31,68	
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,46	15,73	20,1	303,67	
Ттк №	Компот из смеси с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	
	ИТОГО	830	32,93	31,64	114,85	833,14	
	ВСЕГО	1445	49,87	53,53	203,5	1456,14	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП «Подросток»

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

сезон: Осень 2024г.

День : 5

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
201**	Тефтели из говядины паровые	80	13,7	15,57	9,32	232,35	
415****	Рис припущенный	150	3,53	6,05	32,4	198,15	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
	ИТОГО	640	22,46	22,71	101,25	703,62	
ОБЕД							
11м1л	Салат «Стелной»	100	1,82	7,78	13,5	130,78	
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,64	95	
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,19	10,09	3,06	144	
510*	Каша вязкая(гречневая)	200	6	9	29,8	228	
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0	18,09	72,9	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	
	ИТОГО	920	27,18	32,87	116,69	878,68	
	ВСЕГО	1560	49,64	55,58	217,94	1582,3	

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП «Подросток»

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 6

сезон: Осень 2024г.

Неделя : 1

возраст: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Калор-ть, в ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы		
1-й день							
366**	Сыр порциями	12	2,78	3,54	0	43,68	
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,22	6,66	39,53	246,86	
Тгк №1.1	Булочка дорожная	100	7,32	11,1	44,21	327,9	
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68	
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
	ИТОГО	537	18,96	21,46	105,62	714,12	
ОБЕД							
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,49	3,03	3,6	42	
Тгк№1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,74	7,5	12,68	141,22	
442*	Говядина в кисломолочном соусе	90	13,86	5,22	8,91	139,5	
429****	Картофельное пюре	150	3,15	9,24	16,35	138	
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	
	ИТОГО	860	32,46	26,07	117,08	808,41	
	ВСЕГО	1397	51,42	47,53	222,7	1522,53	