

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БФ ООО «КШП» Подросток

А.В. Минеев

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Ф.И.О.

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12-дневное меню для организации питания детей
летнего лагеря дневного пребывания на 2023 год .**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат школьного
питания «Подросток»

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»

| ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ | | | | | | |
|---|---|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК" | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | |
| День : 1 | | | сезон: Лето 2023г. | | | |
| Неделя : 1 | | | возраст : 7-11 лет ; | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 112**** | Фрукты 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 | 100 | 3,1 | 6,9 | 21,9 | 162 |
| 146**** | Суп картофельный с клецками | 250 | 4,54 | 3,72 | 13,88 | 99,12 |
| 444* | Плов по- узбекски | 200 | 14,4 | 19 | 45,4 | 418 |
| 280** | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм) | 200 | 0,33 | 0 | 22,66 | 91,98 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,2 | 54,3 |
| | ИТОГО | 800 | 25,87 | 30,14 | 114,04 | 872,4 |
| | ВСЕГО | 1440 | 44,78 | 50,75 | 208,93 | 1519,59 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 2

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 105 | 13,15 | 13,26 | 14,22 | 230,4 |
| 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 | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 |
| | ИТОГО | 540 | 23,7 | 21,09 | 95,29 | 685,87 |
| 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) | 100 | 15,9 | 14,4 | 16 | 261 |
| 429**** | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 |
| 278** | Компот из апельсинов с яблоками | 180 | 0,43 | 0,23 | 24,13 | 99,86 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 42 | 3,19 | 0,34 | 20,66 | 98,7 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| | ИТОГО | 902 | 33,9 | 39,19 | 130,31 | 1020,66 |
| | ВСЕГО | 1442 | 57,6 | 60,28 | 225,6 | 1706,53 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 3

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|---|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | 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 |
| 585* | Булочка молочная | 100 | 9,6 | 2,2 | 56,2 | 284 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 58,75 |
| | ИТОГО | 570 | 26,88 | 28,26 | 123,7 | 874,1 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Ттк №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 | 175 | 16,65 | 5,12 | 33,12 | 245 |
| 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 | 930 | 44,63 | 36,66 | 138,32 | 1069,29 |
| | ВСЕГО | 1500 | 71,51 | 64,92 | 262,02 | 1943,39 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 365** | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| 112**** | Плоды свежие (яблоки) | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 |
| 295**** | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 12,1 | 10,1 | 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 | 665 | 16,95 | 22,1 | 93,55 | 646,5 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 76**** | Винегрет овощной | 65 | 0,84 | 7,02 | 9,85 | 143 |
| Ттк №17 | Суп «кудрявый» | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 |
| 394 94г | Жаркое по домашнему | 200 | 20,47 | 15,74 | 20,11 | 303,68 |
| 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 | 815 | 32,76 | 30,04 | 112,6 | 892,75 |
| | ВСЕГО | 1480 | 49,71 | 52,14 | 206,15 | 1539,25 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"****Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 5

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

| № рецептур | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|---|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 112**** | Флоды свежые (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 | | | | | | |
| 11м1д | Салат «Степной» | 100 | 1,82 | 7,78 | 13,5 | 130,78 |
| 128**** | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,82 | 5 | 10,65 | 95 |
| 405**** | Курица в соусе с томатом | 90 | 10,2 | 10,1 | 3,07 | 144 |
| 510* | Каша вязкая(гречневая) | 200 | 6 | 9 | 29,8 | 228 |
| 512**** | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 180 | 0,27 | 0 | 18,1 | 72,9 |
| 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 | 930 | 27,97 | 32,96 | 121,64 | 902,18 |
| | ВСЕГО | 1570 | 50,43 | 55,67 | 222,89 | 1605,8 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : 6

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|-----------------|--|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| 1-й день | | | | | | |
| 366** | Сыр порциями | 12 | 2,78 | 3,54 | 0 | 43,68 |
| 115** | Каша ячневая молочная вязкая | 205 | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
| Ттк №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 | 18,97 | 21,47 | 105,63 | 714,13 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 4** | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 0,82 | 5,05 | 6 | 70,01 |
| Ттк №1.4 | Суп-лапша по-Оренбургски | 250 | 5,74 | 7,5 | 12,69 | 141,22 |
| 442* | Говядина в кисломолочном соусе | 100 | 15,4 | 5,8 | 9,9 | 155 |
| 429**** | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 |
| 274** | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 60 | 3,96 | 0,72 | 20,4 | 108,6 |
| | ИТОГО | 920 | 33,34 | 27,23 | 112,39 | 827,12 |
| | ВСЕГО | 1457 | 52,31 | 48,7 | 218,02 | 1541,25 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 7

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 107**** | Овощи натуральные соленые | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,03 | 2,6 |
| 461* | Тефтели (1-й вариант) | 80 | 9,84 | 9,93 | 9,97 | 186,13 |
| 415**** | Рис припущенный | 180 | 4,24 | 7,26 | 38,88 | 237,78 |
| 294** | Чай лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117,5 |
| | | 530 | 18,11 | 17,62 | 88,79 | 605,63 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Ттк №1.13 | Салат из моркови с изюмом | 70 | 0,85 | 3,56 | 16,87 | 97,17 |
| 149/169**** | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 12,4 | 10,08 | 13,38 | 193,91 |
| 478* | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 18 | 17,64 | 29,7 | 356,4 |
| Ттк №58 | Фруктовый чай с яблоком | 200 | 0,2 | 0 | 50 | 215 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| | ИТОГО | 770 | 36,27 | 32,04 | 136,79 | 999,98 |
| | ВСЕГО | 1300 | 54,38 | 49,66 | 225,58 | 1605,61 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : 8

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|--|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 365** | Масло сливочное (порциями) | 15 | 0,15 | 10,8 | 0,15 | 99 |
| Ттк №1.39 | Запеканка из творога | 200 | 24,92 | 15,77 | 40,53 | 402,93 |
| 540**** | Ватрушка с повидлом | 100 | 6,16 | 2,83 | 68,16 | 323 |
| 300** | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,68 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 25 | 1,89 | 0,21 | 12,29 | 58,75 |
| | ИТОГО | 540 | 33,24 | 29,61 | 133,17 | 932,36 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 76**** | Винегрет овощной | 85 | 1,1 | 9,18 | 5,78 | 110,5 |
| 142**** | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,98 | 7,78 | 83 |
| Ттк1.9 | Плов из филе птицы | 220 | 20,12 | 16,4 | 42,64 | 398,7 |
| 508**** | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 |
| 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 | 855 | 30,57 | 31,56 | 124,8 | 910,2 |
| | ВСЕГО | 1395 | 63,81 | 61,17 | 257,97 | 1842,56 |

| ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ | | | | | | |
|---|---|-------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------|
| "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК" | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд | | | | | | |
| День : 9 | | | сезон: Лето 2023г. | | | |
| Неделя : 2 | | | возраст : 7-11 лет | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| 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 | 35 | 2,66 | 0,284 | 17,21 | 82,25 |
| | ИТОГО | 625 | 17,77 | 20,494 | 87,5 | 611,94 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 2**** | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 11,6 | 138 |
| 139* | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,2 | 5,6 | 22,3 | 167 |
| 451* | Котлеты, биточки, шницели (шницели) | 100 | 14,95 | 16,41 | 8,04 | 247,5 |
| 429**** | Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 7,92 | 19,62 | 165,6 |
| Ттк№25 | Чай апельсиновый | 200 | 0 | 0 | 29,64 | 120,19 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| | ИТОГО | 900 | 30,85 | 40,79 | 118,04 | 975,79 |
| | ВСЕГО | 1525 | 48,62 | 61,284 | 205,54 | 1587,73 |

| ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ | | | | | | |
|---|--|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК" | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | |
| День : 10 | | | сезон: Лето 2023г. | | | |
| Неделя : 2 | | | возраст : 7-11 лет | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 93**** | Бутерброд с маслом (1-й вариант) | 40 | 1,6 | 16,7 | 10 | 197 |
| 392**** | Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе | 100 | 11,78 | 11,69 | 7,8 | 180 |
| 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 | 550 | 22,03 | 36,02 | 86,57 | 773,72 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Ттк №1.16 | салат «Солнечный» | 70 | 1,3 | 6,19 | 7,57 | 91,26 |
| Ттк №17 | Суп «судрявый» | 250 | 3,79 | 6,28 | 13,15 | 124,28 |
| 418**** | Пюре из гороха с маслом | 180 | 17,12 | 5,27 | 34,07 | 252 |
| Ттк№1.59 | Митбол с овощами | 100 | 9,56 | 11,11 | 11,44 | 185,55 |
| 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 | 900 | 39,12 | 30,1 | 133,18 | 965,16 |
| | ВСЕГО | 1450 | 61,15 | 66,12 | 219,75 | 1738,88 |

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 11

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
|----------------|---|-------------|-------------------------|---------------|---------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| 366** | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,9 | 0 | 72,8 |
| 260**** | Каша «Дружба» | 200 | 5,26 | 11,656 | 21,2 | 226,2 |
| 498**** | какао с молоком сгущенном (1-й вариант) | 200 | 3,7 | 3,8 | 24,5 | 147 |
| 56**** | Булочка молочная | 80 | 7,68 | 1,76 | 44,96 | 227,2 |
| | ИТОГО | 500 | 21,28 | 23,116 | 90,66 | 673,2 |
| ОБЕД | | | | | | |
| Ттк №1.13 | Салат из моркови с изюмом | 100 | 1,22 | 5,08 | 24,1 | 138,82 |
| Ттк №1.4 | Суп лапша по-оренбургски | 250 | 5,74 | 7,5 | 12,69 | 141,22 |
| 219** | Каша гречневая рассыпчатая | 170 | 9,89 | 6,15 | 51 | 298,98 |
| Ттк №49 | Курица в соусе с томатом | 110 | 12,46 | 12,37 | 3,76 | 176 |
| 512**** | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 180 | 0,27 | 0 | 18,09 | 72,9 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 40 | 3,03 | 0,31 | 19,68 | 94 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 35 | 2,3 | 0,41 | 11,9 | 63,35 |
| | ИТОГО | 885 | 34,91 | 31,82 | 141,22 | 985,27 |
| | ВСЕГО | 1385 | 56,19 | 54,936 | 231,88 | 1658,47 |

| ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ | | | | | | |
|---|---|-------------|-------------------------|--------------|---------------|-------------------|
| "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК" | | | | | | |
| Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд | | | | | | |
| День : 12 | | | сезон: Лето 2023г. | | | |
| Неделя : 2 | | | возраст : 7-11 лет | | | |
| № рец. | Наименование блюд | Выход | Энергетическая ценность | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Ттк № | Фруктовый микс | 80 | 0,52 | 0,24 | 7,16 | 36 |
| 394 94г | Жаркое по домашнему | 200 | 20,47 | 15,74 | 20,11 | 303,68 |
| 285,** | кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,01 | 2,39 | 25,65 | 131,87 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 55 | 4,18 | 0,44 | 27,06 | 129,25 |
| | ИТОГО | 535 | 27,18 | 18,81 | 79,98 | 600,8 |
| ОБЕД | | | | | | |
| 2**** | Салат витаминный | 100 | 1,1 | 10,1 | 10,6 | 138 |
| №90м16 | суп картофельный с рыбными фрикадельками | 220 | 7,42 | 2,63 | 12,87 | 104,76 |
| 469* | Фрикадельки в соусе | 105 | 13,15 | 13,26 | 14,22 | 230,4 |
| 510* | каша вязкая пшеничная | 170 | 5,1 | 6,97 | 28,22 | 202,3 |
| 614**** | Кисель с витаминами «Киселек детский Витошка» | 200 | 0 | 0 | 24 | 95 |
| 108**** | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,75 | 70,5 |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный) | 37 | 2,44 | 0,44 | 12,58 | 66,97 |
| | ИТОГО | 862 | 31,49 | 33,64 | 117,24 | 907,93 |
| | ВСЕГО | 1397 | 58,67 | 52,45 | 197,22 | 1508,73 |