

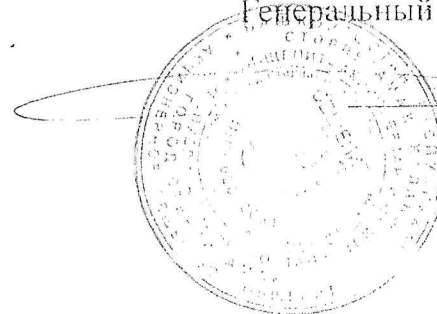
СОГЛАСОВАНО

Руководитель общеобразовательного учреждения

*М.В.О.У. Гимназия №1*  
*Р.Р. Тажибаева*



Генеральный директор АО «Общепит»



*Т.А. Дзобаев*

**Меню на лагерь дневного пребывания  
(с 2-х разовым питанием)  
в возрасте с 7 до 11 лет**

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
Лагерь дневного пребывания (с 2-х разовым питанием) 2023 г

**Понедельник**

1неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 145/5	150	4,60	6,60	25,50	178,50
№ 272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>9,10</b>	<b>16,50</b>	<b>64,70</b>	<b>442,70</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30
№ 126 Партнер 2013	Котлеты куриные с томатным соусом 60/30	90	13,00	8,00	9,00	195,20
№ 464 Сб 1996	Каша гречневая вязкая	150	4,65	4,95	20,70	146,4
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>25,85</b>	<b>17,99</b>	<b>92,95</b>	<b>672,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1265</b>	<b>34,95</b>	<b>34,49</b>	<b>157,65</b>	<b>1115,60</b>

## Вторник

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20	191,50
№ 275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,90	91,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>13,40</b>	<b>13,70</b>	<b>65,00</b>	<b>430,90</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
№ 99 Партнер 2013	Биточки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00	153,00
№ 469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,60	4,60	34,80	204,10
№ 287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200	0,00	0,00	19,0	80,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>23,80</b>	<b>17,54</b>	<b>104,75</b>	<b>678,00</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>37,20</b>	<b>31,24</b>	<b>169,75</b>	<b>1108,90</b>

Среда

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00	287,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	120	1,00	0,20	9,0	45,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>7,80</b>	<b>14,10</b>	<b>66,00</b>	<b>516,10</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл. 12сборн. 1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 225/5	230	1,60	5,40	11,60	101,40
ТТК №14	Курник	150	15,60	18,00	40,30	390,15
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,02	17,00	69,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
<b>Итого за Обед</b>		<b>805</b>	<b>26,30</b>	<b>27,51</b>	<b>107,45</b>	<b>787,55</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>34,10</b>	<b>41,61</b>	<b>173,45</b>	<b>1303,65</b>

Пятница

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 187 Партнер 2013	Каша молочная Кукурузная с маслом сливочным 155/5	160	4,70	6,40	28,10	185,50
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	5,00	3,20	15,90	112,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
Пром	Кисломолочный продукт для детского питания	100	3,20	3,20	4,50	62,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,90</b>	<b>12,80</b>	<b>58,50</b>	<b>399,50</b>
<b>Обед</b>						
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 55/5	60	0,40	5,00	1,00	50,50
№ 234 Сб 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	230	2,60	2,60	16,40	101,20
№ 123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы 30/120	150	12,60	13,60	33,00	307,10
ТТК №12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>21,00</b>	<b>22,09</b>	<b>95,05</b>	<b>665,20</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1205</b>	<b>33,90</b>	<b>34,89</b>	<b>153,55</b>	<b>1064,70</b>

## Суббота

## 1неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная "артек" с маслом сливочным 145/5	150	5,70	6,50	29,10	195,80
№ 273 Партнер 2013	Чай с сахаром, лимоном	200	0,20	0,04	10,20	41,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	40	3,20	0,56	21,20	103,20
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	110	0,40	0,40	10,80	51,70
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>9,50</b>	<b>7,50</b>	<b>71,30</b>	<b>391,70</b>
<b>Обед</b>						
ТКтабл.12сборн 1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90	189,00
№ 168 Партнер 2013, № 124 Партнер 2013	Каша перловая рассыпчатая, фрикадельки из птицы с томатным соусом 100/60/25	185	11,70	5,10	28,60	218,30
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>710</b>	<b>23,69</b>	<b>9,28</b>	<b>107,05</b>	<b>630,70</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>33,19</b>	<b>16,78</b>	<b>178,35</b>	<b>1022,40</b>

№ рец.	Понедельник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 215 Партнер 2013	Запеканка из творога со сгущенным молоком 130/20	150	22,90	16,90	28,90	367,60
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	40	3,20	0,56	21,20	103,20
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	180	1,60	0,40	14,60	77,40
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>27,70</b>	<b>17,86</b>	<b>74,70</b>	<b>588,20</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70	68,10
№ 91 Партнер 2013, № 469 Сб 1996	Азу из говядины, макаронные изделия отварные с маслом сливочным 25/25/125	175	12,50	14,70	30,20	305,30
№ 287 Партнер 2013	Напиток Витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	80,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>19,50</b>	<b>19,64</b>	<b>89,95</b>	<b>618,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1270</b>	<b>47,20</b>	<b>37,50</b>	<b>164,65</b>	<b>1206,60</b>

№ рец.	Вторник Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 189 Партнер 2013	Каша молочная Дружба с маслом сливочным 145/5	150	4,60	6,60	25,50	178,50
№ 275 Партнер 2013	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,30	14,90	91,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>9,90</b>	<b>16,60</b>	<b>65,40</b>	<b>449,00</b>
<b>Обед</b>						
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров,огурцов 25/30/5	60	0,50	5,10	1,50	54,30
№ 54 Партнер 2013	Борщ из свежей капусты со сметаной 225/5	200	1,60	5,40	11,60	101,40
№ 401 Сб 1996, № 464 Сб 1996	Гуляш из говядины, Каша гречневая вязкая 25/25/100	150	10,90	11,30	15,50	206,90
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>18,29</b>	<b>22,68</b>	<b>73,85</b>	<b>571,60</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>28,19</b>	<b>39,28</b>	<b>139,25</b>	<b>1020,60</b>



№ рец.	Среда Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 194 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 200/10	210	5,00	11,30	23,50	116,10
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
№453 сб.1983	Яйцо отварное	53	5,00	4,60	0,28	62,80
Пром	Сок в т/п	200	1,00	0,20	22,00	92,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>703</b>	<b>16,00</b>	<b>19,20</b>	<b>71,68</b>	<b>423,30</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 67 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 225/5	230	1,80	4,60	9,90	87,90
№ 123 Партнер 2013	Плов из мяса птицы 30/120	150	12,60	13,60	33,00	307,10
ТТК №12	Компот из ягодной смеси	200	0,20	0,10	11,70	48,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>20,50</b>	<b>19,19</b>	<b>89,85</b>	<b>615,80</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1408</b>	<b>36,50</b>	<b>38,39</b>	<b>161,53</b>	<b>1039,10</b>

Четверг			2неделя			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20	191,50
№ 272 Партнер 2013	Чай с молоком	200	1,60	1,80	12,40	69,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	120	1,00	0,20	9,0	45,60
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>10,70</b>	<b>17,50</b>	<b>62,60</b>	<b>449,60</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие порционно	60	0,50	0,10	1,10	6,60
№ 234 Сб 1983	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40	95,00
НИИ № 54-12р-2020, № 133 Партнер 2013	Рыба запеченная с сыром, луком, картофельное пюре, 50/125	175	12,60	10,40	19,85	220,50
ГТК №10	Компот из свежих яблок, вишни	200	0,10	0,06	15,20	62,00
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>23,10</b>	<b>13,45</b>	<b>85,50</b>	<b>542,50</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1210</b>	<b>33,80</b>	<b>30,95</b>	<b>148,10</b>	<b>992,10</b>

№ рец.	Пятница Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)			
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00	287,00
№ 277 Партнер 2013	Какао на молоке	200	3,60	3,30	13,70	100,00
№ 3 Партнер 2013	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,00	3,10	15,90	112,40
Пром	Фруктовое пюре	125	0,00	0,00	9,00	36,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>515</b>	<b>12,90</b>	<b>12,60</b>	<b>69,60</b>	<b>535,40</b>
<b>Обед</b>						
ТК табл.12сборн.1983	Помидоры свежие порционно	60	0,70	0,10	2,30	14,40
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	1,60	3,40	10,60	83,20
№ 670 Сб 1983	Фрикадельки мясные с томатным соусом 60/30	90	11,50	2,20	7,00	93,80
№ 469 Сб 1996	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,60	4,60	34,80	204,10
ТТК №15	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	22,00	92,0
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского питания	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>765</b>	<b>25,60</b>	<b>11,29</b>	<b>109,65</b>	<b>645,90</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>38,50</b>	<b>23,89</b>	<b>179,25</b>	<b>1181,30</b>

## Суббота

## 2неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 175/5	180	6,70	8,10	32,80	219,20
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00
№ 1 Партнер 2013	Бутерброд с маслом 30/10	40	2,50	7,70	16,00	143,50
№912 сб 1983	Фрукты в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>9,60</b>	<b>16,20</b>	<b>68,60</b>	<b>449,70</b>
<b>Обед</b>						
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 55/5	60	0,40	5,00	1,00	50,50
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 220/10	230	6,40	2,50	23,60	142,50
№ 115 Партнер 2013	Рагу овощное с отварной грудкой 30/120	150	12,40	7,60	17,60	188,40
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6
СГР	Хлеб пшеничный «Свежий 2» для детского	35	2,80	0,49	18,55	90,30
СГР	Хлеб ржаной «Свежий-1» для детского питания	30	2,40	0,30	14,40	68,10
<b>Итого за Обед</b>		<b>705</b>	<b>24,49</b>	<b>15,98</b>	<b>87,45</b>	<b>590,40</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1225</b>	<b>34,09</b>	<b>32,18</b>	<b>156,05</b>	<b>1040,10</b>

Итого за период (Завтрак)	529,83	12,97	15,06	69,29	472,33
Итого за период (Обед)	732,92	22,91	18,17	94,83	640,12
Итого за день	1262,75	35,88	33,22	164,12	1112,45