

Согласовано:

Руководитель образовательного учреждения.



ООО "Комбинат социального питания"

ПРИМЕРНОЕ 5-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ЛАГЕРЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛАХ Г.ВЛАДИМИРА

СЕЗОН ВЕСНА 2024Г.

Согласовано: _____



И.О. регионального руководителя
 ООО "Комбинат социального питания"
 Панкратов Д.А.

1 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г в т.ч. раст.	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины		
			всего	в т.ч. жив.				Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг	
Завтрак																	
-	Икра кабачковая	60	3,06	0,00	0,18	40,57	152,12	94,08	61,74	85,85	1,88	0	349,8	3,3	0,06	2,35	
322	Биточки из мяса кур	90	14,36	12,17	2,74	14,25	227,20	39,11	17,66	121,3	1,33	41,08	53,15	1,99	0,07	0,3	
179	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	0,04	4,05	39,03	208,00	7,37	25,55	76,47	0,55	19,85	22,33	0,26	0,04	0	
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0,03	0	0	0	0	0	
Итого за 'Завтрак'			23,45	12,20	17,16	3,87	117,32	152,2	120,2	335	5,05	60,92	425,6	6,01	0,22	2,65	
Обед																	
52/1	Лечо	60	0,71	0,00	0,06	0,00	3,35	8,85	5,31	20,06	0,24	11,8	0	0	0,02	0	
73	Суп картофельный с рыбой	200	3,36	1,72	2,21	15,89	95,08	13,19	11,88	51,21	0,72	0,78	183,6	1,05	0,07	1,73	
293	Гуляш из мяса свинины	90	9,64	9,08	17,58	3,72	210,68	10,96	20,41	110,4	1,23	0	175,5	1,62	0,25	0,63	
218	Макаронные изделия отварные	150	5,46	0,04	3,65	35,12	194,66	11,55	7,41	41,34	0,75	11,45	21,48	0,84	0,06	0	
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	13,55	62,85	11,38	15,28	51,35	1,27	0	0,33	0,46	0,06	0	
-	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	0,01	22,52	88,47	6,27	1,67	3,06	0,15	0	0,32	0,03	0	2,56	
Итого за 'Обед'			22,78	10,84	24,02	6,05	100,19	62,19	61,95	277,4	4,35	24,03	381,22	3,99	0,46	4,92	

-	Яблоки	150	0,60	0,00	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за "			0,60	0,00	0,60	17,40	73,02	24	13,5	16,5	3,3	0	7,5	0,3	0,05	15
Итого за день			46,82	23,04	41,78	10,52	1461,65	238,4	195,7	628,9	12,7	84,95	814,32	10,3	0,73	22,57

Согласовано: _____



И.О. регионального руководителя
 ООО "Комбинат пищевой продукции"
 Панкратов Д.А.

2 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины				
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг
Завтрак																	
116	Каша пшеничная молочная с маслом	205	7,77	2,72	7,92	1,59	40,25	261,23	112	46,1	172	1,3	25,8	49,42	0,21	0,17	0,48
2/13	Бутерброд с сыром	50	9,41	7,89	8,16	0,18	9,38	151,19	300	16,5	180	0,2	63	71,4	0,12	0,01	0,21
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Печенье	20	1,50	0,00	1,96	0,00	15,34	84,45	5,8	4	18	0,4	2	2,2	0,7	0,02	0
266	Какао с молоком	200	3,84	3,54	3,74	0,33	16,24	110,07	132	23,1	108	0,6	14,7	26,96	0,01	0,04	0,64
Итого за 'Завтрак'			23,84	14,16	21,91	2,23	90,59	651,72	550	89,7	478	2,4	106	149,97	1,03	0,23	1,33

Обед

-	Помидор	60	0,65	0,00	0,12	0,12	3,06	15,25	8,23	11,8	15,3	0,5	0	79,8	0,42	0,04	14,7
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,46	0,89	2,86	1,96	18,88	113,60	14	19,1	55,2	0,9	3,5	197,28	1,01	0,08	4,93
-	Тельное "Школьное"	90	12,49	11,42	9,72	4,73	11,41	182,53	131	37,3	195	1	34,3	62,64	2,53	0,07	0,76
339	Картофельное пюре	150	3,10	0,66	4,79	0,49	21,16	139,02	38,3	29,5	86,9	1,1	25,5	32,42	0,18	0,11	5,19
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
390	Напиток из яблок	200	0,39	0,00	0,16	0,16	24,39	95,48	15,1	5,51	9,49	0,9	0	2	12	0,07	10,6
Итого за 'Обед'			23,55	12,97	18,16	7,97	101,83	653,50	218	118	413	5,7	63,3	374,46	16,6	0,43	36,2

Полдник

-	Мандарины	120	0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	42	13,2	20,4	0,1	0	12	0,24	0,07	45,6
Итого за 'Полдник'			0,96	0,00	0,24	0,24	11,28	48,72	42	13,2	20,4	0,1	0	12	0,24	0,07	45,6
Итого за день			48,35	27,13	40,31	10,45	203,70	1353,94	809	221	911	8,2	169	536,44	17,9	0,74	83,1

Согласовано: _____



И.О. регионального руководителя
 ООО "Комбинат социального питания"
 Панкратов Д.А.

3 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
47/3	Макаронные изделия отварные	250	14,80	7,95	12,62	0,92	44,77	353,01	283	24,1	211	1,2	55,8	105,15	1,31	0,07	0,08
2/13	Бутерброд с мясом в/к	40	4,38	2,86	5,30	0,18	9,38	103,53	4,2	6	45	0,4	0	0,06	0,1	0	0
	Пряники	50	2,95	0,00	2,35	0,00	38,55	183,37	5,5	4,5	25	0,4	0	1,2	0,04	0	0
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за 'Завтрак'	22,30	10,81	1,15	102,61	1,15	678,51	293	34,6	281	2,1	55,8	105,15	2,57	0,21	0,08	0,08

Обед

45/1	Салат из отварного картофеля,	60	2,53	1,49	5,02	3,67	6,86	80,99	13,4	11,2	48,7	0,7	29,4	39,58	1,72	0,06	7,23
	Борщ с курицей и сметаной	200	1,81	0,80	3,96	3,02	8,16	72,82	25,9	14,5	35,5	0,7	5,08	165,02	1,43	0,03	4,84
	Филе "Новинка"	90	15,87	16,38	19,58	5,46	3,00	251,89	53,6	17	151	1,4	46,4	80,69	2,92	0,05	0,6
330	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,79	0,03	4,43	1,77	35,49	200,01	13	104	153	3,6	15	17,97	0,48	0,2	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Напиток из ягод	200	0,14	0,00	0,05	0,06	20,07	78,49	4,22	3,92	2,87	0,2	0	0	0,3	0	1,8
	Итого за 'Обед'	30,61	18,70	14,50	96,52	14,50	791,83	122	166	443	7,8	95,9	303,58	7,3	0,4	14,5	14,5

Полдник

-	Груши	150	0,60	0,00	0,45	0,45	19,65	76,04	28,5	18	24	3,5	0	3	0,6	0,03	7,5
	Итого за 'Полдник'	0,60	0,00	0,45	19,65	16,10	1546,37	443	218	747	13	152	411,73	10,5	0,64	22,1	22,1

Согласовано: _____



И.О. регионального руководителя
 ООО "Комбинат социального питания"
 Панкратов Д.А.

4 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
8/5	Сырники из творога	150	25,35	24,32	14,40	1,52	20,15	313,88	212	31,1	277	0,8	82,7	94,71	1,13	0,06	0,35
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,16	2,55	0,00	16,65	95,22	92,1	10,2	65,7	0,1	12,6	14,1	0,06	0,02	0,3
-	Кисель плодово-ягодный	200	0,02	0,00	0,00	0,00	26,47	105,18	8,71	0	16,1	0	0	0	0	0	0
Итого за 'Завтрак'			27,53	26,48	16,95	1,52	63,26	514,28	313	41,3	358	0,9	95,3	108,81	1,19	0,08	0,65
Обед																	
51/1	Сельдь	50	8,33	8,33	4,17	0,00	0,00	70,81	39,2	19,6	132	0,5	9,8	10	0,55	0,01	0
9/2	Рассольник со сметаной и кури	200	2,13	0,73	4,91	4,24	10,71	93,74	18,7	18,8	48,6	0,7	4,08	329,2	1,94	0,06	4,92
292	Жаркое по-домашнему	240	20,78	17,99	32,24	7,21	31,11	495,67	31,3	66,4	271	3,4	0	26,99	3,65	0,62	15,8
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
417	Напиток из пшопника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	15,55	59,45	5,7	1,52	1,49	0,3	0	86,8	0,34	0,01	52
Итого за 'Обед'			35,02	27,05	41,97	12,11	80,30	827,29	106	122	504	6,2	13,9	453,31	6,93	0,75	72,8
Полдник																	
27/1	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	0,04	0,04	9,91	38,60	0,29	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Печенье	60	4,50	0,00	5,88	0,00	46,02	253,36	17,4	12	54	1,3	6	6,6	2,1	0,05	0
Итого за 'Полдник'			4,68	0,00	5,92	0,04	55,93	291,95	17,7	12	54	1,3	6	6,6	2,1	0,05	0
Итого за день			67,23	53,53	64,84	13,67	199,50	1633,52	437	175	917	8,4	115	568,72	10,2	0,88	73,4

Согласовано: _____



И.О. регионального руководителя
 ООО "Комбинат Социального питания"
 Панкратов Д.А.

5 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углев.-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A, мг	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг
Завтрак																	
	Оладьи	200	15,55	4,38	15,65	13,45	82,92	532,91	147	31,8	194	1,6	21,9	39,33	7,03	0,19	0,59
	Джем	30	0,15	0,00	0,00	0,00	21,78	83,36	3,6	2,7	5,4	0,1	0	15	0,24	0	0,72
414	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,84	3,23	0,10	13,70	94,40	117	13,3	83,7	0,1	20	22	0	0,03	0,52
Итого за 'Завтрак'			18,94	7,23	18,88	13,55	118,40	710,67	267	47,8	284	1,8	41,9	76,33	7,27	0,22	1,83

Обед

46	Винегрет	60	0,71	0,00	0,09	0,10	4,23	19,40	9,68	8,79	19,1	0,4	0	182,28	0,09	0,01	0,27
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	6,10	1,67	7,18	4,45	19,45	162,43	29,9	34,5	103	1,8	0	201,82	2,03	0,22	4,52
	Тфтели	90	7,25	6,18	14,76	5,17	9,40	198,62	19,8	15,2	80,1	1	8,44	26,34	2,65	0,18	1,29
179/	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,71	0,04	4,05	0,52	39,03	208,00	7,37	25,6	76,5	0,6	19,9	22,33	0,26	0,04	0
-	Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,00	0,39	0,39	13,55	62,85	11,4	15,3	51,4	1,3	0	0,33	0,46	0,06	0
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,00	0,13	0,13	9,38	44,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0
394/	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,00	0,06	0,06	29,05	109,90	31,5	20	27,2	0,7	0	116,6	1,1	0,02	0,32
Итого за 'Обед'			22,26	7,89	26,66	10,83	124,09	805,98	110	119	357	5,6	28,3	549,69	6,59	0,52	6,41

Полдник

-	Апельсины	150	1,35	0,00	0,30	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,5	0	12	0,3	0,06	90
Итого за 'Полдник'			1,35	0,00	0,30	0,30	15,45	66,72	51	19,5	34,5	0,5	0	12	0,3	0,06	90
Итого за день			42,55	15,11	45,84	24,67	257,94	1583,37	428	187	675	7,9	70,2	638,03	14,2	0,81	98,2