

"УТВЕРЖДАЮ"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"
(подпись)

"СОГЛАСОВАНО"
Начальник лагеря
(подпись)

Примерное меню питания Детей летних пришкольных лагерей г. Набережные Челны с 26.05.2025г. по 30.05.2025 г.

Стоимость питания
220руб./день;

№ ИД	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г.			Энерг. ценность ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
			Белк и	Жиры	Углев оды		В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Пн, 26 мая 25																	
Завтрак																	
ТТК-495н	Десерт фруктовый Яблоко	100	50,64	38,86	215,68	1 415,09	0,95	61,38	79,59	2,84	304,97	804,41	241,66	12,13			
7/10.	Сыр российский (порц)	100	12,02	7,02	85,35	452,69	0,33	2,39	11,5	1,31	168,5	258,25	82,12	4,89			
257/96	Каша молочная пшенная с маслом	10	0,4	0,4	9	41,2	0,03	0,05	10	0,2	16,7	11	8	2			
ТТК-253к	Чай "Витаминный" полусладкий	200/3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Чай "Витаминный" полусладкий	200	8,56	6,22	43,89	265,83	0,25	2,28	1,25	0,25	130,52	204,02	55,02	1,46			
	Чай "Витаминный" полусладкий	200	0,78	0,13	17,55	74,47	0,00	0,06	0,25	0,86	13,48	18,33	8,6	0,95			
	Хлеб "Рябинка"	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			
Обед																	
ТТК-513н	Салат " Свежесть "	60	35,68	23,86	113,46	811,34	0,62	58,99	68,09	1,53	136,47	546,16	159,54	7,24			
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цып	60	1,35	3,07	6,52	59,12	0,02	0,23	45	0,08	37,1	23,48	12,07	0,46			
ТТК 328к	Плов "Сытный"	250/25	11,17	6,73	17,94	177,05	0,31	26,74	19,2	0,6	39,46	160,04	49,69	2,69			
ТТК-257н	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	50/150	18,35	13,37	38,96	349,57	0,24	32	3,86	0,85	43,86	334,77	85,82	3,56			
	Напиток "Плодово-ягодный" из сухофруктов	200	0,5	0,02	19,43	79,92	0,00	0,02	0,03	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05			
	Хлеб "Рябинка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,94	7,98	16,87	151,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Мороженое пломб.ГОСТ в вафлях 70г	70	2,94	7,98	16,87	151,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Полдник																	
Итого стоимость питания в день																	
Вт, 27 мая 25																	
Завтрак																	
1/04	Бутерброд с маслом	220 руб.	59,96	62,34	257,76	1 832,02	0,92	57,49	83,03	4,77	508,2	992,19	251,86	11,83			
337/04	Яйцо вареное		17,87	18,39	58,46	470,89	0,3	4,84	2,67	1	302,52	418,85	93,38	3,46			
311/04	Каша молочная "Геркулесовая" (жидкая) с маслом	30/5	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49			
ТТК-198н	Какао с молоком полусладкое	1 шт	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,23			
	Какао с молоком полусладкое	200/3	6,63	6,66	26,5	192,5	0,18	2,34	1,37	0,6	144,56	197,19	54,6	1,23			
	Обед	200	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54			
ТТК-359 н	Винегрет из овощей (без лука)	32,31	32,31	36,67	112,87	910,8	0,39	52,47	66,26	2,2	136,97	436,99	111,32	6,07			
124/2004	Щи из св кап с карт. с мясн фрик.Останкин.со сметаной	60	1,59	4,67	5,52	70,52	0,04	25,1	9,08	0,12	22,65	40,69	18,79	0,76			
ТТК-490н	Котлеты "Челнинские" с овощами (кукур. конс.)	250/25/5	8,34	9,11	9,21	152,22	0,12	27,34	50,88	0,59	56,8	163,84	44,33	1,71			
ТТК - 181а	Макаронны отварные	75/15	12,59	17,08	12,06	252,35	0,08	0,01	1,76	0,33	23,59	156,35	25,36	1,32			
	Компот "Плодово-ягодный" из свежих яблок	150	5,3	4,96	36,41	211,45	0,09	0,00	0,00	1,07	18,55	46,22	8,71	0,89			
ТТК-271н	Хлеб "Рябинка"	200	0,18	0,18	19,06	78,58	0,01	0,02	4,54	0,09	7,58	4,99	3,63	0,91			
	Хлеб "Рябинка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48			

Хлеб "Дарницкий"															
Полдник															
ТТК-8К	Сок 0,2	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Плошка "Новомосковская"															
	200	9,78	7,28	86,43	450,33	0,23	0,18	14,1	1,57	68,71	136,35	47,16	2,3		
	100	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6		
Итого стоимость питания в день															
Ср, 28 мая 25															
Завтрак															
ТТК-495н	Десерт фруктовый Банан	200	49,59	47,75	239,78	1587,08	0,98	30,39	100,29	3,21	523,76	989,5	320,11	9,99	
ТТК-270	Каша молочная вязкая "Дружба" с маслом	200	12,53	5,86	121,6	589,22	0,35	2,26	22,22	1,16	161,62	307,55	157,05	3,02	
ТТК-272н	Кисель из концентрата полуспладкий	200	3	0,00	42	180	0,08	0,04	20	0,8	16	56	84	1,2	
	Хлеб "Рябинушка"	200	7,15	5,59	43,21	251,73	0,22	2,22	1,26	0,36	134,46	222,33	61,11	1,24	
		200	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1	
		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
Обед															
ТТК-294н	Помидоры свежие	60	28,31	30,77	92,26	759,07	0,54	28,13	76,34	2,05	102,94	470,27	130,66	6,75	
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	60	0,31	0,00	2,45	11,02	0,00	0,02	8,26	0,31	6,12	14,72	6,67	0,18	
ТТК-28н	Запеканка картофельная с мясом "Школьная" с/м	250/25	7,89	7,07	13,96	151	0,08	28,02	2,5	0,47	20,91	90,61	16,48	0,96	
ТТК-258к	Напиток "Плодово-ягодный" из урока	200/5	15,29	22,95	25,86	371,14	0,41	0,06	65,43	0,62	59,86	329,39	92,21	4,72	
	Хлеб "Рябинушка"	200	0,51	0,08	19,38	80,23	0,00	0,03	0,15	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41	
	Хлеб "Дарницкий"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
		1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник															
	Ацидофилин с печеньем сахарным в ассортименте	200/18	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22	
		220 руб.	8,75	11,12	25,92	238,79	0,09	0,00	1,73	0,00	259,2	211,68	32,4	0,22	
Итого стоимость питания в день															
Чт, 29 мая 25															
Завтрак															
ТТК-495н	Десерт фруктовый Альпийскн	100	29,97	15,16	78,67	571,01	0,22	4,26	69,54	0,57	256,02	335,93	62,21	3,9	
240/10	Пудинг из творога с яблоками со сгущ. мол.	150/30	0,9	0,00	8,4	37,2	0,04	0,00	60	0,22	34	23	13	0,3	
686/04	Чай с лимоном	200/7	26,52	14,83	40,08	399,89	0,13	4,19	6,24	0,33	206,07	278,02	33,35	2,25	
	Хлеб "Рябинушка"	200/7	0,27	0,06	15,28	62,73	0,00	0,07	3,3	0,02	8,15	10,01	5,36	0,87	
		30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
Обед															
ТТК№489н	Салат из св. помидоров и огурцов	60	42,78	24,15	89,12	744,89	0,46	39,43	46,86	1,76	99,78	515,43	229,68	6,68	
135/2004	Суп из овощей с мясными фрикад. Останк.со смет.с укропом	250/25/5/1	1,5	3,62	1,95	46,4	0,01	0,01	6,97	0,19	10,4	18,76	7,19	0,26	
ТТК-53к	Мякоть птицы тушеная в соусе	50/50	23,64	4,6	3,79	151,08	0,08	11,54	1,29	0,64	17,81	178,15	88,7	1,57	
ТТК-187а	Каша гречневая вязкая	150	4,59	5,35	24,79	165,69	0,16	0,07	0,00	0,29	8,39	108,85	72,97	2,45	
ТТК-356н	Компот "Плодово-ягодный" ассорти	200	0,01	0,01	16,66	66,73	0,00	0,02	0,2	0,00	0,23	0,27	0,15	0,02	
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48	
	Хлеб "Дарницкий"	1/36,25	2,03	0,4	15,7	74,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Полдник															
	Сок 0,2	200	5,95	3,67	54,29	274,05	0,12	0,34	14,19	0,77	63,91	97,27	30,49	1,47	
	Булочка "Летская"	200	1,4	0,00	24,4	103,2	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6	
		50	4,55	3,67	29,89	170,85	0,1	0,34	0,19	0,77	29,91	61,27	18,49	0,87	
Итого стоимость питания в день															
Пт, 30 мая 25															
Завтрак															
1/04	Бутерброд с маслом	30/5	42,61	45,55	178,4	1294,01	0,82	31,55	93,01	1,92	580	945,12	242,31	9,29	
337/04	Рйцо вареное	1 шт	17,16	14,35	63,98	453,81	0,33	2,47	1,35	1,04	177,37	403,83	95,2	4,32	
302/04	Каша молочная пшеничная с маслом	200/3	2,33	3,89	14,98	104,29	0,05	0,02	0,00	0,00	9	26,4	10,52	0,49	
ТТК-475	Чай полуспладкий	200	5,52	5,04	0,00	67,44	0,03	0,27	0,00	0,29	26,4	92,16	5,76	1,2	
		200	9,11	5,37	43,94	260,58	0,25	2,13	1,25	0,75	137,02	277,02	74,52	1,81	
		200	0,2	0,05	5,06	21,5	0,00	0,05	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82	
		16,84	18,72	88,49	589,76	0,43	29,04	89,97	0,75	147,32	342,95	117,57	4,76		
Обед															

