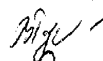


"Утверждено"  
 Генеральный директор  
 ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"Утверждено"  
 Начальник лагеря

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей Заинского района С 01.06.2021г. ПО  
 05.06.2021 г.

Стоимость питания Младшие  
 156,52руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Младшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>Вт, 01 июня 21</b>			152,91	49,94	68,57	181,63	1 543,34	0,8	49,71	184,73	3,23	253,02	545,76	212,85	12,69
<b>Завтрак</b>			87,55	25,31	42,73	83,52	819,89	0,2	7,43	18,08	1,63	62,69	111,33	38,77	5,76
	Питьевая вода	500	16,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Яблоко-	170	16,18	0,68	0,68	15,3	70,04	0,05	0,09	17	0,34	28,39	18,7	13,6	3,4
	Зразы "Любимые" с сыром с маслом	2/60/10	45,70	15,72	36,54	4,4	409,36	0,00	4,5	0,98	0,00	2,4	3	0,05	0,02
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,56	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
ТТК-475	Чай полусладкий	200	0,74	0,2	0,00	5,06	21,04	0,00	0,00	0,1	0,00	4,95	8,25	4,4	0,82
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Обед</b>			65,36	24,63	25,84	98,11	723,45	0,6	42,28	166,65	1,6	190,33	434,43	174,08	6,93
ТТК-287н	Салат из белокочан.капус.с яблок	100	6,84	2,57	5,2	9,06	93,32	0,05	0,42	84,97	0,17	71,3	44,9	23,68	1,19
ГТК № 425	Суп "Гречишное зернышко" с цыпл	250/25	15,29	8,34	6,71	17,35	163,18	0,21	29,02	27,1	0,38	27,61	167,37	61,17	2,27
ТТК-730	Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным	50/50	15,34	4,46	7,6	5,63	108,76	0,02	9,35	2,64	0,11	12,7	9,77	10,72	0,47
520/04	Пюре картофельное	180	17,92	4,23	5,54	19,45	144,52	0,27	3,46	51,78	0,29	62,67	176,84	63,21	2,11
ТТК - 623	Компот полусладкий из кураги витамин.	200	5,49	0,51	0,08	14,39	60,28	0,00	0,03	0,16	0,65	8,25	10,65	4,8	0,41
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	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"	40	2,33	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Ср, 02 июня 21</b>			145,66	38,38	46,21	211,91	1 417,02	0,59	51,14	308,4	2,05	442,74	665,1	185,39	9,37
<b>Завтрак</b>			67,65	14,59	17,31	97,97	605,98	0,27	8,02	118,08	0,53	301,75	296,97	83,08	2,46
	Питьевая вода	500	16,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Апельсин	170	15,58	1,53	0,00	14,28	63,24	0,07	0,00	102	0,37	57,8	39,1	22,1	0,51
	Каша молочная "5 злаков" (вязкая) с маслом	200/10	18,92	6,83	11,63	28,06	244,22	0,13	8,02	2,08	0,16	202,15	196,97	38,48	0,87
	Сок 0,2 с печеньем "К кофе"	200/34	14,78	3,95	5,41	40,72	227,33	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Обед</b>			78,01	23,79	28,9	113,94	811,04	0,32	43,12	190,32	1,52	140,99	368,13	102,31	6,91
ТТК 994	Салат " Пёстрый"	100	11,91	3,96	4,39	15,33	116,65	0,09	0,62	9,47	0,61	51,87	100,79	30,3	3,1
124/04	Щи из св кап с карт с мясн фрик "Останкинские"	250/25	21,71	8,2	8,36	9,01	144,09	0,12	27,92	50,56	0,57	52,16	160,45	43,8	1,69
ТТК-649к	Биточки "Рябушка" с маслом	2/50/5	23,12	2,17	9,18	1,91	98,95	0,00	2,25	0,28	0,00	4,74	14,83	2,38	0,19
511/04	Рис отварной	180	9,14	4,62	6,26	41	238,83	0,05	3,65	0,00	0,00	18,82	65,56	13,73	1,19
ТТК-263 н	Напиток "Фруктово-ягодный" из шиповника витаминиз.	200	7,65	0,32	0,00	14,46	59,13	0,01	8,68	130,01	0,34	5,6	1,6	1,6	0,26
	Хлеб "Рябинушка"	1/30	2,15	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"	40	2,33	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Чт, 03 июня 21</b>			198,06	56,22	60,84	160,85	1 415,81	0,8	42,47	107,42	2,87	297,14	946,69	263,77	13,65
<b>Завтрак</b>			97,08	25,61	31,91	80,1	709,98	0,26	10,77	20,65	1,76	185,9	444,78	120,19	6,1
	Питьевая вода	500	16,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Банан	200	26,79	3	0,00	42	180	0,08	0,04	20	0,8	16	56	84	1,2
	Омлет натуральный с маслом	200/10	44,77	17,68	30,1	0,27	342,67	0,11	9,63	0,00	0,91	94,1	298,88	18,69	3,88
692/04	Кофейный напиток	200	7,15	2,65	1,54	22,92	116,12	0,02	1,1	0,65	0,05	68	65	7	0,54
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Обед</b>			100,98	30,61	28,93	80,75	705,83	0,54	31,7	86,77	1,11	111,24	501,91	143,58	7,55
20/2004	Салат из св.помидоров и огурцов	100	16,68	0,95	10,05	3,22	107,17	0,04	0,00	15,73	0,23	18,96	34,96	15,75	0,72
132/04	Рассольник ленинградский с цыплятами	250/25	16,18	7,86	6,47	13,47	143,58	0,17	29	27,81	0,3	29,43	143,67	43,61	1,87
436/04	Жаркое по-домашнему	50/150	59,87	17,28	11,7	16,16	239,01	0,26	2,7	43,23	0,58	43,05	279,03	67,42	4,03
ТТК - 623	Компот полусладкий из изюма витамин	200	3,77	0,00	0,00	15,67	62,68	0,02	0,00	0,00	0,00	12	19,35	6,3	0,45
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	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"	40	2,33	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Пт, 04 июня 21</b>			130,45	40,93	47,39	228,74	1 505,22	0,97	77,36	74,58	3,42	462,08	857,31	247,49	14,52
<b>Завтрак</b>			54,90	14	17,5	102,32	622,84	0,4	6,75	18,41	1,15	335,04	439,05	125,38	7,56
	Питьевая вода	500	16,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Яблоко-	170	16,18	0,68	0,68	15,3	70,04	0,05	0,09	17	0,34	28,39	18,7	13,6	3,4
302/04	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	14,88	8,06	12,37	33,05	275,81	0,24	6,66	1,28	0,81	147,25	237,19	71,32	1,75
ттк-475	Чай полусладкий с блинчиком с яблочным повидлом	200/63	5,47	2,98	4,18	39,06	205,8	0,06	0,00	0,13	0,00	151,6	158,26	29,96	1,93
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Обед</b>			75,55	26,93	29,89	126,42	882,38	0,57	70,61	56,17	2,27	127,04	418,26	122,11	6,96
ттк №92н	Винегрет "Дары осени"	100	9,69	2,1	7,11	8,03	104,49	0,07	37,8	14,9	0,19	32,74	59,57	27,87	1,3
139/04	Суп картофельный с бобовыми с цып	250/25	13,31	6,05	2,25	17,94	116,25	0,28	27,72	18,56	0,5	41,42	108,65	43,99	2,32
ТТК-738	Котлеты "Крестьянские" с маслом	2/50/5	36,62	7,49	14,58	6,27	186,25	0,06	2,25	0,37	0,21	13,27	160,1	24,69	1,71
516/04	Макаронные изделия отварные	180	6,56	6,43	5,24	43,85	248,26	0,1	2,84	0,00	1,29	19,15	56,48	10,22	1,04
ТТК № 911	Напиток Цитрусовый витаминиз.	200	4,89	0,34	0,00	18,1	73,74	0,01	0,00	22,34	0,08	12,66	8,56	4,84	0,11
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	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"	40	2,33	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Сб, 05 июня 21</b>			153,11	50,22	51,66	197,81	1 456,93	0,88	42,23	232,36	1,99	492,66	887,25	291,59	9,72
<b>Завтрак</b>			58,92	13,35	13,05	85,88	514,31	0,24	8,87	110,58	0,61	326,38	304,78	79,77	2,51
	Питьевая вода	500	16,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Десерт фруктовый Апельсин	180	16,50	1,62	0,00	15,12	66,96	0,07	0,00	108	0,4	61,2	41,4	23,4	0,54
	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	15,71	6,06	9,98	38,87	269,5	0,08	6,66	1,28	0,1	134,82	135,38	23,37	0,95
ттк №198н	Какао с молоком полусладкий	200	8,34	3,39	2,8	16,98	106,66	0,04	2,21	1,3	0,11	122,56	103,1	22,5	0,54
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	2,28	0,27	14,91	71,19	0,05	0,00	0,00	0,00	7,8	24,9	10,5	0,48
<b>Обед</b>			94,19	36,87	38,61	111,93	942,62	0,64	33,36	121,78	1,38	166,28	582,47	211,82	7,21
	Огурец свежий порциями	75	11,33	0,61	0,08	1,91	10,79	0,02	0,01	7,65	0,08	17,6	32,13	10,71	0,46
134/04	Суп крестьянский с фрик. Останкинские	250/25	19,50	8,14	9,18	10,34	156,53	0,12	26,74	33,65	0,54	40,08	158,1	41,74	1,58
каз №75	Запеканка картоф. с мясом птицы с маслом	200/10	44,10	19,65	23,23	26,73	394,58	0,43	6,61	66,48	0,76	66,8	331,34	136,87	4,09
	Сок 0,2 с печеньем "К кофе"	200/34	14,78	3,95	5,41	40,72	227,33	0,02	0,00	14	0,00	34	36	12	0,6
	Хлеб "Рябиனுшка"	1/30	2,15	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"	40	2,33	2,24	0,44	17,32	82,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			780,19	235,69	274,67	980,94	7 338,32	4,04	262,91	907,49	13,56	1 947,64	3 902,11	1 201,09	59,95

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Пищевые вещества (гр)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)	Минеральные вещества (мг)
	Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		780,19	231,00	237,00	924,00	6750,00	3,50	2,70	210,00	30,00	3000,00	3000,00	900,00	46,65
В среднем в день:		156,03	46,20	47,40	184,80	1 350,00	0,70	0,54	42,00	6,00	600,00	600,00	180,00	9,33

Зам. директора по производству и качеству



Г.Н. Мартынова

Зав. Производством:

Экономист по ценам



А. Р. Хамидуллина

Мед. Работник:

Зам. начальника производственного отдела



Ю.В. Будилова