


"Утверждено"  
Генеральный директор  
ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"Утверждено"  
Начальник лагеря

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей Заинского района с 07.06.2021г. по 11.06.2021 г.

Стоимость питания Младшие  
156,52руб./день;

№ рец	рием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность Младшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
				Младшие	Белки	Жиры		Углеводы	B1	A	C	E	Ca	P	Mg	Fe
					Младш ие	Младш ие		Младш ие								
<b>Пн, 07 июня 21</b>			140,4	48,67	36,71	225,64	1 427,61	1,01	50,13	189,5	2,53	358,18	859,88	343,23	12,51	
<b>Завтрак</b>			49,45	13	10,72	93,87	523,94	0,36	6,61	98,21	1,1	206,84	344,92	107,45	2,9	
	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	160	14,66	1,44	0,00	13,44	59,52	0,06	0,00	96	0,35	54,4	36,8	20,8	0,48	
257/96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	14,44	9,18	10,45	44,04	306,93	0,25	6,61	1,25	0,75	141,28	278,9	74,71	1,84	
ТТК №-272н	Кисель из концентрата полусладкий	200	1,98	0,1	0,00	21,48	86,3	0,00	0,00	0,96	0,00	3,36	4,32	1,44	0,1	
	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>			90,95	35,67	25,99	131,77	903,67	0,65	43,52	91,29	1,43	151,34	514,96	235,78	9,61	
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	
148/2004	Суп лапша домашняя с цып	250/25	13,14	7,89	7,07	13,96	151	0,08	30,28	2,5	0,47	20,91	90,42	16,48	0,96	
433/04	Мясо тушеное	50/50	51,21	9,65	6,26	5,44	116,71	0,11	9,8	3,78	0,12	23,61	101,79	17,23	1,34	
464/96,508/04	Каша гречневая рассыпчат	180	12,18	10,54	6,73	56,64	329,28	0,36	3	0,00	0,67	19,47	249,98	166,43	5,59	
ТТК №-106н	Напиток "Фруктовый"из сухофруктов (полусл.) витам.	200	3,10	0,5	0,02	14,44	59,97	0,00	0,02	0,04	0,00	8,25	2,97	1,46	0,05	
	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>Вт, 08 июня 21</b>			191,67	53,66	61,54	174,02	1 464,63	0,79	45,96	117,18	3,03	415,67	995,07	291,99	12,77	
<b>Завтрак</b>			97,08	27,26	33,33	82,84	740,36	0,28	12,02	21,39	1,82	254,3	496,08	128,17	6,16	
	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	19,33	31,52	3,01	373,05	0,13	10,88	0,74	0,97	162,5	350,18	26,67	3,94	
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 "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>			94,59	26,4	28,21	91,18	724,27	0,51	33,94	95,79	1,21	161,37	498,99	163,82	6,61	
	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	
110/2004	Борщ из св. капусты с карт. мясн. фрик. (Останк.)	250/25	24,88	7,98	8,38	13,62	161,86	0,1	28,18	30,62	0,59	51,39	161,95	45,54	2,07	
ТТК-734к	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	100/5	30,11	8,88	13,32	4,91	175,12	0,06	2,27	1,19	0,16	14,32	98,17	30,23	0,58	
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№271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл. витаминизир.	200	5,87	0,18	0,18	19,06	78,59	0,01	0,02	4,55	0,09	7,59	5	3,63	0,91	
	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, 09 июня 21</b>			134,04	39,08	48,53	194,58	1 371,41	0,65	42,12	73,96	3,12	333,29	631,76	165,43	10,62	
<b>Завтрак</b>			52,44	10,81	12,36	69,83	433,81	0,21	8	18,12	0,94	235,85	219,97	55,14	4,99	

	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-	160	15,23	0,64	0,64	14,4	65,92	0,05	0,08	16	0,32	26,72	17,6	12,8	3,2
262/96;311/04	Каша молочная манная (жидкая) с маслом	200/10	14,84	6,24	10,2	33,06	249,01	0,09	6,82	1,37	0,57	136,38	124,22	20,44	0,44
ТТК - 437	Чай полусладкий с молоком	200	4,00	1,65	1,25	7,46	47,69	0,02	1,1	0,75	0,05	64,95	53,25	11,4	0,87
	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>		81,60	28,27	36,17	124,75	937,6	0,44	34,12	55,84	2,18	97,44	411,79	110,29	5,63
14/10	Салат из св.помидоров	100	17,04	1,21	6,05	4,49	77,27	0,06	0,00	21,24	0,34	21,05	35,8	18,83	0,91
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
ТТК-739к	Котлеты "Татарские" с маслом	2/50/5	32,59	8,11	17,68	6,27	216,63	0,05	2,25	0,37	0,22	13,6	147,41	25,2	1,23
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-950	Напиток "Лимонный"витаминиз.	200	4,75	0,14	0,02	24,44	98,47	0,01	0,03	6,42	0,03	6,41	3,53	1,93	0,1
	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, 10 июня 21</b>		139,6	54,93	44,38	213,8	1 474,38	0,77	69,71	70,54	3,95	440,63	918,79	366,5	11,43
	<b>Завтрак</b>		68,38	16,73	15,44	106,94	633,66	0,41	8,91	22,58	1,72	291,03	421,19	188,17	3,95
	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
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	144,67	237,19	71,17	1,73
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 "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>		71,22	38,2	28,94	106,86	840,72	0,36	60,8	47,96	2,23	149,6	497,6	178,33	7,48
ттк-996	Салат "Бобовое зёрнышко"	100	11,17	3,55	5,25	13,41	115,14	0,07	0,83	9,22	0,46	52,38	93,04	30,52	2,53
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
ТТК-417	Плов "Золотой петушок"	50/150	30,58	21,48	13,72	36,49	355,38	0,12	33,2	4,93	0,58	41,09	210,91	90,77	2,48
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>Пт, 11 июня 21</b>		173,92	43,63	38,86	163,13	1 176,75	0,75	48,57	296,4	2,46	336,73	734,27	221,69	14,32
	<b>Завтрак</b>		69,73	9,49	11,19	74,93	438,36	0,19	8,12	18,11	0,71	173,1	188,84	54,49	5,85
	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-	167	15,89	0,67	0,67	15,03	68,8	0,05	0,08	16,7	0,33	27,89	18,37	13,36	3,34
31 1/04	Каша молочная кукурузная с маслом	200/10	15,23	6,34	10,25	39,93	277,33	0,09	8,04	1,31	0,38	132,46	137,32	26,23	1,21
628/96	Чай полусладкий с шоколадом "Алёнка"	200/20	20,24	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>		104,19	34,14	27,67	88,2	738,39	0,56	40,45	278,29	1,75	163,63	545,43	167,2	8,47
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
ТТК-425	Суп "Гречишное зернышко" с фрикад, Останк.	250/25	24,21	9,25	8,64	17,9	186,35	0,22	27,75	27,56	0,65	37,88	213,65	71,11	2,61
	Азу	200	61,01	17,48	13,12	14,55	246,2	0,23	3,6	35,75	0,59	41,05	260,38	60,31	3,93
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>Итого</b>		779,63	239,97	230,02	971,17	6 914,78	3,97	256,49	747,58	15,09	1 884,5	4 139,77	1 388,84	61,65

	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		779,63	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:		155,93	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