


"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.  
(ХАЛЯЛЬ)

Стоимость питания Младшие  
156,52руб./день;

№ рец	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (гр)			Энерг. ценность (ккал) Младшие	Витамины (мг)				Минеральные вещества, мг				
				Младшие	Белки	Жиры		Углев. оды	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Младшие	Младшие		Младшие								
<b>Пн, 07 июня 21</b>			145,41	48,94	36,71	228,16	1 438,77	1,03	50,13	207,5	2,6	368,38	866,78	347,13	12,6	
<b>Завтрак</b>			53,83	13,27	10,72	96,39	535,1	0,38	6,61	116,21	1,17	217,04	351,82	111,35	2,99	
	Питьевая вода	500	16,92	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	190	18,33	1,71	0,00	15,96	70,68	0,08	0,00	114	0,42	64,6	43,7	24,7	0,57	
257/96	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	14,45	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>			91,58	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	6,92	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	13,80	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	51,10	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>			188,96	53,35	62,02	181,68	1 498,39	0,72	45,96	102,59	2,95	410,37	959,53	275,61	12,3	
<b>Завтрак</b>			101,60	27,9	33,89	95,6	799	0,29	12,02	21,39	1,82	256,3	502,68	128,57	6,28	
	Питьевая вода	500	16,92	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	24,53	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	
762/97	Кофейный напиток с вафлями в индивидуальной упаковке	200/20	13,23	3,29	2,1	35,68	174,76	0,03	1,1	0,65	0,05	70	71,6	7,4	0,66	
	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>			87,36	25,45	28,13	86,08	699,39	0,43	33,94	81,2	1,13	154,07	456,85	147,04	6,02	
	Огурец свежий порциями	75	9,92	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	20,75	7,87	8,37	13,04	158,99	0,09	28,18	28,94	0,58	50,55	157,26	43,61	2	
ТТК-734к	Котлеты рыбные "Морячка" с маслом	100/5	30,44	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	16,10	3,39	5,47	14,93	122,51	0,2	3,46	38,87	0,22	56,21	139,39	48,36	1,59	
ттк№271н	Компот "Фруктово-ягодный" из свеж.ябл. витаминизир.	200	5,67	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>			140,03	39,24	48,69	198,18	1 387,89	0,66	42,14	77,96	3,2	339,97	636,16	168,63	11,42	

<b>Завтрак</b>			55,81	10,97	12,52	73,43	450,29	0,22	8,02	22,12	1,02	242,53	224,37	58,34	5,79
	Питьевая вода	500	16,92	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-	200	17,90	0,8	0,8	18	82,4	0,06	0,1	20	0,4	33,4	22	16	4
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>			84,22	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	17,26	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	15,96	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	35,48	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	4,48	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>			137,8	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>			66,82	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	16,92	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	24,53	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>			70,93	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	11,35	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	16,72	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	32,89	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>			165,45	42,68	36,86	161,2	1 147,35	0,74	49,84	294,7	2,16	323,85	687,61	210,91	13,66
<b>Завтрак</b>			71,64	9,42	11,12	73,4	431,36	0,19	8,12	16,41	0,68	170,26	186,97	53,13	5,51
	Питьевая вода	500	16,92	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-	191	17,10	0,6	0,6	13,5	61,8	0,05	0,08	15	0,3	25,05	16,5	12	3
311/04	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>			93,81	33,26	25,74	87,8	715,99	0,55	41,72	278,29	1,48	153,59	500,64	157,78	8,15
ТТК-287н	Салат из белокочан.капус.с яблок	100	6,92	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 цыпл	250/25	15,17	8,37	6,71	17,5	163,95	0,21	29,02	27,56	0,38	27,84	168,86	61,69	2,29
	Азу	200	59,60	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	7,64	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>			777,60	239,14	228,66	983,02	6 946,78	3,92	257,78	753,29	14,86	1 883,2	4 068,87	1 368,78	61,41

	Масса порции, гр	Цена, руб.	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Пищевые вещества (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Витамины (мг)	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Минеральные вещества	Минеральные вещества
	Младшие	Младшие	Белки	Жиры	Углеводы	Младшие	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Младшие	Младшие	Младшие		Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие	Младшие
ИТОГО ЗА 5 дней		777,60	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:		155,52	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

Экономист по ценам

Зам. начальника производственного отдела

*Мартынова*  
*Хамидуллина*  
*Будилова*

Г.Н. Мартынова

А. Р. Хамидуллина

Ю.В. Будилова

Зав. Производством:

Мед. Работник: