


"Утверждено"
Генеральный директор
ООО "Школьное питание"

 В.П. Гусева

"Утверждено"
Начальник лагеря

Примерное меню питания учащихся летних пришкольных лагерей Заинского района с 14.06.2021г. по 19.06.2021 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
Пн, 14 июня 21			153,86	49,98	68,61	182,53	1 547,46	0,8	49,71	185,73	3,25	254,69	546,86	213,65	12,89
Завтрак			88,50	25,35	42,77	84,42	824,01	0,2	7,43	19,08	1,65	64,36	112,43	39,57	5,96
	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-	180	17,13	0,72	0,72	16,2	74,16	0,05	0,09	18	0,36	30,06	19,8	14,4	3,6
	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
Обед			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
ТТК № 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
Вт, 15 июня 21			146,58	38,47	46,21	212,75	1 420,74	0,59	51,14	314,4	2,08	447,25	667,4	186,75	9,4
Завтрак			68,57	14,68	17,31	98,81	609,7	0,27	8,02	124,08	0,56	307,73	299,27	84,53	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 "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	204,73	196,97	38,63	0,89
	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
Обед			78,01	23,79	28,9	113,94	811,04	0,32	43,12	190,32	1,52	139,52	368,13	102,22	6,89
ТТК 994	Салат " Пёстрый"	100	11,91	3,96	4,39	15,33	116,65	0,09	0,62	9,47	0,61	50,4	100,79	30,21	3,08
124/04	Ши 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
Ср, 16 июня 21			197,69	56,3	56,85	161,17	1 381,49	0,81	42,47	109,01	2,9	304,89	948,16	265,34	13,76

Завтрак			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
692/04	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
	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
Обед			101,16	30,69	24,94	81,07	671,51	0,55	31,7	88,36	1,14	118,99	503,38	145,15	7,66
к рецептур №	Салат из св.помидоров и огурцов	100	16,84	1,03	6,06	3,54	72,85	0,05	0,00	17,32	0,26	20,27	36,43	16,93	0,78
132/2004	Рассольник Ленинградский с цыплятами	250/25	16,20	7,86	6,47	13,47	143,58	0,17	29	27,81	0,3	35,87	143,67	44	1,92
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 "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
Чт, 17 июня 21			132,33	46,13	51,92	229,74	1 570,71	1	78,65	77,12	3,57	464,79	910,39	254,53	15,12
Завтрак			55,85	14,04	17,54	103,22	626,96	0,4	6,75	19,41	1,17	336,71	440,15	126,18	7,76
	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-	180	17,13	0,72	0,72	16,2	74,16	0,05	0,09	18	0,36	30,06	19,8	14,4	3,6
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 "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
Обед			75,55	32,09	34,38	126,52	943,75	0,6	71,9	57,71	2,4	128,08	470,24	128,35	7,36
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
139/2004	Суп картофельный с бобовыми с цыплятами	250/25	13,31	11,21	6,74	18,04	177,62	0,31	29,01	20,1	0,63	42,46	160,63	50,23	2,72
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 "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
Пт, 18 июня 21			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
Завтрак			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 "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
Обед			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
Приказ №75 от	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 "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
Сб, 19 июня 21			152,02	50,23	36,71	254,2	1 548,08	1,03	50,17	113,49	2,98	319,78	879,08	406,43	13,23
Завтрак			61,58	14,56	10,72	122,43	644,42	0,38	6,65	22,21	1,55	168,44	364,12	170,65	3,62
	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
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
Обед			90,95	35,67	25,99	131,77	903,66	0,65	43,52	91,28	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 (полусладкий) витам	200	3,10	0,5	0,02	14,44	59,96	0,00	0,02	0,03	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
Итого			935,72	291,33	311,96	1 238,2	8 925,41	5,11	314,37	1 032,11	16,77	2 284,06	4 839,14	1 618,29	74,12

	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 6 дней		935,72	277,20	284,40	1108,80	8100,00	4,20	3,24	252,00	36,00	3600,00	3600,00	1080,00	55,98
В среднем в день:		155,95	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





Г.Н. Мартынова

А. Р. Хамидуллина

Ю.В. Будилова

Зав. Производством:

Мед. Работник: