



Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____



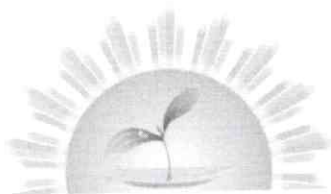
Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
/ Набиуллин Р.Р.



Основное недельное меню

на осенний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
на осенне-зимний период
для образовательных учреждений
(Срок реализации 30.10.2023 - 05.11.2023)



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Осень-зима**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая молочная | 160 | 1,71 | 3,09 | 4,91 | 59 | КП22070 |
| Чай с лимоном и с сахаром | 200 | 1,26 | 0,05 | 2,25 | 50 | КП22001 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000БЕЛ |
| Фрукты свеж.(шт.) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | КП22153 |
| Всего в Завтрак | 500 | 6,57 | 4,02 | 32,32 | 250 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 5,88 | 9,08 | 8,2 | 265 | КП22231 |
| Плов из куриного филе | 150 | 9,6 | 8,28 | 19,6 | 175 | КП22155 |
| Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | КП22002 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 83 | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,43 | 4,2 | 12,79 | 71 | ШКО0БЕЛ |
| Всего в Обед | 615 | 21,01 | 22,08 | 64,33 | 637 | |
| Всего в день | 1 115 | 27,58 | 26,1 | 96,65 | 887 | |

1-ая неделя/Вторник

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная | 150 | 5,8 | 9,82 | 17,34 | 358 | КП22106 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | КП22003 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000БЕЛ |
| Сыр порционный | 15 | 4,5 | 2,4 | 3 | 92 | Д04МА19 |
| Шоколад в ассортименте | 20 | 2,5 | 2,3 | 15 | 35 | КП22654 |
| Всего в Завтрак | 505 | 16,2 | 15 | 57,2 | 606 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из моркови | 60 | 1,22 | 1,2 | 13,5 | 72 | КП22154 |
| Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной | 200 | 3,73 | 5 | 16 | 160 | КП22032 |
| Азу из говядины с макаронами(150/45) | 195 | 12,22 | 12,7 | 19,5 | 254 | КП22635 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,1 | 0,01 | 18,9 | 73 | КП22476 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 83 | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,43 | 4,2 | 12,79 | 71 | ШКО0БЕЛ |
| Всего в Обед | 720 | 22,5 | 23,53 | 94,13 | 713 | |
| Всего в день | 1 225 | 38,69 | 38,53 | 151,33 | 1 318 | |

1-ая неделя/Среда

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|------|----------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Сырники из творога с соусом молочным | 150 | 11 | 10,9 | 14,9 | 196 | КП22168 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000БЕЛ |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,25 | 1,4 | 66 | КП22302 |

| | | | | | | |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------|
| Чай витаминизированный Витошка | 200 | | | 9,7 | 39 | КП22482 |
| Сок 0,2 | 200 | | | | | Пок0003 |
| Всего в Завтрак | 550 | 14,3 | 18,63 | 41,36 | 395 | |
| Обед | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200 | 4,5 | 7,8 | 9,6 | 147 | КП22038 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,01 | 3,41 | 9,69 | 161 | КП22176 |
| Котлеты куриные с подливом овощным | 90 | 5,04 | 8,05 | 13,96 | 155 | КП22177 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1 | 0,05 | 27,5 | 110 | КП22008 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 83 | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,43 | 4,2 | 12,79 | 71 | ШКО0БЕЛ |
| Всего в Обед | 715 | 19,78 | 23,93 | 86,98 | 727 | |
| Всего в день | 1 265 | 34,08 | 42,56 | 128,34 | 1 122 | |

1-ая неделя/Четверг

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная молочная | 170 | 3,48 | 4,7 | 17,49 | 195 | КП22124 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | КП22003 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000БЕЛ |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,25 | 1,4 | 66 | КП22302 |
| Фруктовое пюре в ассортименте 125гр | 125 | 3,67 | 2,6 | 20 | 196 | ПОК0114 |
| Всего в Завтрак | 520 | 10,65 | 15,03 | 60,75 | 578 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат из свеклы на растительном масле | 60 | 3,5 | 1,8 | 11 | 81 | КП22170 |
| Суп картофельный с лапшой домашней | 200 | 4,79 | 6,07 | 16 | 225 | КП22156 |
| Каша гречневая рассыпчатая с мясом | 175 | 6,96 | 10,31 | 16,95 | 251 | КП22547 |
| Компот из вишни | 200 | 0,3 | 0,1 | 10,3 | 43 | КП22002 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 83 | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,43 | 4,2 | 12,79 | 71 | ШКО0БЕЛ |
| Всего в Обед | 700 | 20,77 | 22,89 | 80,47 | 754 | |
| Всего в день | 1 220 | 31,42 | 37,93 | 141,22 | 1 332 | |

1-ая неделя/Пятница

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|---|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая молочная | 160 | 2,82 | 4,22 | 11,51 | 123 | КП22109 |
| Кофейный напиток с молоком (Цикорий) | 200 | 2,4 | 3,3 | 10,2 | 69 | КП22099 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,2 | 0,48 | 15,36 | 94 | 0000БЕЛ |
| Пирожное TONDI Чоко пай 30гр | 30 | 7 | 18 | 71 | 470 | Пок0087 |
| Всего в Завтрак | 500 | 15,42 | 26 | 108,07 | 756 | |
| Обед | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой (пшено) | 200 | 8,16 | 5,88 | 15,01 | 215 | КП22275 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,01 | 3,41 | 9,69 | 161 | КП22176 |
| Тефтели из говядины с белым соусом | 100 | 0,13 | 3,53 | 0,8 | 35 | КП22605 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | | 6,5 | 27 | КП22003 |
| Хлеб пшеничный | 35 | 2,8 | 0,42 | 13,44 | 83 | 0000БЕЛ |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,43 | 4,2 | 12,79 | 71 | ШКО0БЕЛ |
| Всего в Обед | 715 | 17,73 | 17,44 | 58,23 | 592 | |
| Всего в день | 1 215 | 33,15 | 43,45 | 166,3 | 1 348 | |
| Итого | | 164,92 | 188,57 | 683,83 | 6 007 | |
| Среднее за период | | 32,98 | 37,71 | 136,77 | 1 201 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | | 10,98 | 28,25 | 45,53 | | |