

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания №1»

Н.С.Зубавленко



СОГЛАСОВАНО:

Научный руководитель лагеря

И.И.Иванова
И.О.



ООО «Комбинат питания №1»

**Примерное 12-дневное меню для организации питания детей
летнего лагеря дневного пребывания 2024 год.**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат
питания №1»



ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
День : 1			сезон: Лето 2024г.			
Неделя : 1			возраст : 7-11 лет ;			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	84,6
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	670	19,03	20,73	97,83	661,29
ОБЕД						
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
146****	Суп картофельный с клецками	250	4,54	3,72	13,88	99,12
444*	Плов по- узбекски	200	14,4	19	45,4	418
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	ИТОГО	800	25,87	30,14	114,04	872,4
	ВСЕГО	1470	44,9	50,87	211,87	1533,69

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : 2

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
106****	Овощи натуральные (огурец)	65	0,52	0,065	1,625	9,1
469*	Фрикадельки в соусе	120	15,03	15,15	16,25	263,31
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	ИТОГО	620	26,1	23,045	98,945	727,88
ОБЕД						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	15,9	14,4	16	261
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
278**	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	902	33,9	39,19	130,31	1020,66
	ВСЕГО	1522	60	62,235	229,255	1748,54

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 3

сезон: Лето 2024г.

Неделя : I

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
91****	бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
Пром.	Медвежонок Барни	30	1,8	5,8	18	129
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
	ИТОГО	500	19,08	31,86	85,5	719,1
ОБЕД						
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,82	130,35
63**	Щи из свежей капусты	250	2,08	6,33	10,63	107,82
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	105	16,69	15,12	16,8	274,05
418****	Пюре из гороха с маслом	160	15,22	4,68	30,28	224
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	ИТОГО	875	40,31	35,57	129,29	1003,02
	ВСЕГО	1375	59,39	67,43	214,79	1722,12

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
112****	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
294**	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	665	16,95	22,1	93,55	646,5
ОБЕД						
76****	Винегрет овощной	100	1,292	10,8	15,15	220
Ттк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	850	33,152	33,82	117,01	965,96
	ВСЕГО	1515	50,102	55,92	210,56	1612,46

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"						
Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд						
День : 5			сезон: Лето 2024г.			
Неделя : 1			возраст : 7-11 лет ;			
№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
Пром.	Медвежонок Барни	30	1,8	5,8	18	129
201**	Тефтели из говядины паровые	95	16,27	18,49	11,06	275,91
415****	Рис припущенный	150	3,53	6,05	32,4	198,15
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	ИТОГО	535	26,23	30,83	106,29	805,68
ОБЕД						
Пм1д	Салат «Степной»	100	1,82	7,78	13,5	130,78
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,1	3,07	144
510*	Каша вязкая(гречневая)	200	6	9	29,8	228
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,11	81
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	950	28	32,96	123,65	910,28
	ВСЕГО	1485	54,23	63,79	229,94	1715,96

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
1-й день						
366**	Сыр порциями	15	3,47	4,42	0	54,6
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
Ттк №1.1	Булочка дорожная	100	7,32	11,1	44,21	327,9
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	ИТОГО	540	19,66	22,35	105,63	725,05
ОБЕД						
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,82	5,05	6	70,01
Ттк №1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	ИТОГО	930	34,1	27,31	117,31	850,62
	ВСЕГО	1470	53,76	49,66	222,94	1575,67

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
День : 7			сезон: Лето 2024г.			
Неделя : 2			возраст : 7-11 лет			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
106****	Овощи натуральные (огурец)	65	0,52	0,065	1,625	9,1
461*	Тефтели (1-й вариант)	80	9,84	9,93	9,97	186,13
415****	Рис припущенный	180	4,24	7,26	38,88	237,78
294**	Чай лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		575	18,47	17,665	90,385	612,13
ОБЕД						
Ттк №1.13	Салат из моркови с изюмом	100	1,21	5,08	24,1	138,81
149/169****	Суп картофельный с фрикадельками	250	12,4	10,08	13,38	193,91
478*	Картофельная запеканка с мясом	180	18	17,64	29,7	356,4
Ттк №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	50	215
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	800	36,63	33,56	144,02	1041,62
	ВСЕГО	1375	55,1	51,225	234,405	1653,75

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 8

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
Ттк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93
540****	Ватрушка с повидлом	80	4,93	2,26	54,53	258,4
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75
	ИТОГО	520	32,01	29,04	119,54	867,76
ОБЕД						
76****	Винегрет овощной	85	1,1	9,18	5,78	110,5
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
Ттк1.9	Плов из филе птицы	220	20,12	16,4	42,64	398,7
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	855	30,57	31,56	124,8	910,2
	ВСЕГО	1375	62,58	60,6	244,34	1777,96

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"						
Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд						
День : 9			сезон: Лето 2024г.			
Неделя : 2			возраст : 7-11 лет			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Флоды свежие (яблоки)	200	0,8	8	19,6	94
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,284	17,21	82,25
	ИТОГО	675	17,97	27,894	92,4	635,44
ОБЕД						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	11,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	14,95	16,41	8,04	247,5
429****	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138
Гтк№25	Чай апельсиновый	200	0	0	29,64	120,19
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	900	32,5	39,71	129,53	1018,69
	ВСЕГО	1575	50,47	67,604	221,93	1654,13

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 10

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)					
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	40	1,6	16,7	10	197
516*	Макаронные изделия отварные	100	11,78	11,69	7,8	180
294**	Чай с лимоном	180	6,3	7,38	38,7	264,6
108****	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		550	22,03	36,02	86,57	773,72
ОБЕД						
Тгк №1.16	салат «Солнечный»					
Тгк №17	Суп «кудрявый»	100	1,86	8,84	10,81	130,37
418****	Пюре из гороха с маслом	250	3,79	6,28	13,15	124,28
Тгк№1.59	Митбол с овощами	180	17,12	5,27	34,07	252
284**	Компот из яблок с лимоном	100	9,56	11,11	11,44	185,55
108****	Хлеб пшеничный	200	0,25	0,25	25,35	104,07
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	50	3,3	0,6	17	90,5
	ВСЕГО	930	39,68	32,75	136,42	1004,27
		1480	61,71	68,77	222,99	1777,99

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"**

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : 11

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
366**	Сыр (порциями)	38	8,82	11,21	0	138,32
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,656	21,2	226,2
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
566****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2
	ИТОГО	518	25,46	28,426	90,66	738,72
ОБЕД						
19****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64
Ттк №1.4	Суп лапша по-оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,57
Ттк №1.68	Гуляш	120	16,68	8,64	4,8	158,4
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	0,3	0	20,11	81
108****	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,31	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,3	0,41	11,9	63,35
	ИТОГО	925	39,42	28,47	126,78	918,54
	ВСЕГО	1443	64,88	56,896	217,44	1657,26

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ПИТАНИЯ №1"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 12

сезон: Лето 2024г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	ИТОГО	555	27,66	28,77	76,32	674,8
ОБЕД						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
№90м16	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
510*	каша вязкая пшеничная	170	5,1	6,97	28,22	202,3
631*	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	ИТОГО	895	34,07	33,96	143,31	1025,46
	ВСЕГО	1450	61,73	62,73	219,63	1700,26