

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БФ ООО «КШП» Подросток

А.В. Минеев

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

В.В. Вершигорова

Ф.И.О.

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12-дневное меню для организации питания детей
летнего лагеря дневного пребывания на 2023 год .**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат школьного
питания «Подросток»

Бузулукский филиал
ООО «Комбинат
школьного питания
«ПОДРОСТОК»

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 1

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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	640	18,91	20,61	94,89	647,19
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	1440	44,78	50,75	208,93	1519,59

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 2

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
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	540	23,7	21,09	95,29	685,87
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 апельсина 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	1442	57,6	60,28	225,6	1706,53

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 3

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

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
585*	Булочка молочная	100	9,6	2,2	56,2	284
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
	ИТОГО	570	26,88	28,26	123,7	874,1
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	175	16,65	5,12	33,12	245
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
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	930	44,63	36,66	138,32	1069,29
	ВСЕГО	1500	71,51	64,92	262,02	1943,39

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2023г.

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****	Плоды 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	65	0,84	7,02	9,85	143
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
Ттк №	Компот из смеси с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79
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	815	32,76	30,04	112,6	892,75
	ВСЕГО	1480	49,71	52,14	206,15	1539,25

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 5

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
201**	Тефтели из говядины паровые	80	13,7	15,57	9,32	232,35
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	640	22,46	22,71	101,25	703,62
ОБЕД						
11м1д	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)	180	0,27	0	18,1	72,9
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	930	27,97	32,96	121,64	902,18
	ВСЕГО	1570	50,43	55,67	222,89	1605,8

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6

сезон: Лето 2023г.

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	12	2,78	3,54	0	43,68
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	537	18,97	21,47	105,63	714,13
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 кислосладком 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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	ИТОГО	920	33,34	27,23	112,39	827,12
	ВСЕГО	1457	52,31	48,7	218,02	1541,25

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 7

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
107****	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,03	2,6
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
		530	18,11	17,62	88,79	605,63
ОБЕД						
Ттк №1.13	Салат из моркови с изюмом	70	0,85	3,56	16,87	97,17
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	770	36,27	32,04	136,79	999,98
	ВСЕГО	1300	54,38	49,66	225,58	1605,61

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 8

сезон: Лето 2023г.

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	100	6,16	2,83	68,16	323
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	540	33,24	29,61	133,17	932,36
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	1395	63,81	61,17	257,97	1842,56

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 9

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
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	625	17,77	20,494	87,5	611,94
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	180	3,78	7,92	19,62	165,6
Ттк№25	Чай апельсиновый	200	0	0	29,64	120,19
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	900	30,85	40,79	118,04	975,79
	ВСЕГО	1525	48,62	61,284	205,54	1587,73

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 10

сезон: Лето 2023г.

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)	40	1,6	16,7	10	197
392****	Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе	100	11,78	11,69	7,8	180
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Итого	550	22,03	36,02	86,57	773,72
ОБЕД						
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,19	7,57	91,26
Ттк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
Ттк№1.59	Митбол с овощами	100	9,56	11,11	11,44	185,55
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
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	39,12	30,1	133,18	965,16
	ВСЕГО	1450	61,15	66,12	219,75	1738,88

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 11

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8
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
56****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2
	ИТОГО	500	21,28	23,116	90,66	673,2
ОБЕД						
Ттк №1.13	Салат из моркови с изюмом	100	1,22	5,08	24,1	138,82
Ттк №1.4	Суп лапша по-оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
219**	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,89	6,15	51	298,98
Ттк №49	Курица в соусе с томатом	110	12,46	12,37	3,76	176
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0	18,09	72,9
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	885	34,91	31,82	141,22	985,27
	ВСЕГО	1385	56,19	54,936	231,88	1658,47

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ						
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"						
Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд						
День : 12			сезон: Лето 2023г.			
Неделя : 2			возраст : 7-11 лет			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
ЗАВТРАК						
Ттк №	Фруктовый микс	80	0,52	0,24	7,16	36
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	535	27,18	18,81	79,98	600,8
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
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витошка»	200	0	0	24	95
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97
	ИТОГО	862	31,49	33,64	117,24	907,93
	ВСЕГО	1397	58,67	52,45	197,22	1508,73