



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Понедельник 1 неделя

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	155,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	10,9	2,2	65	445,6
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	735	37,34	29,18	129,53	950,89
	Всего за день	1235	48,24	31,38	194,53	1396,49



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринск

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		
			Б	Ж	У
	Завтрак				
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2
	Итого за завтрак	500	10,9	2,2	65
	Обед				
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99
	Итого за обед	735	37,34	29,18	129,53
	Всего за день	1235	48,24	31,38	194,53



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	2,48	6,45	37,2	258,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	8,03	8,7	72,95	451,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	106,4
54-3соус-2020/1	Фрикадельки в томатном соусе	90	11,04	7,04	3,44	181,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	745	24,54	21,21	95,38	765,63
	Всего за день	1195	32,57	29,91	168,33	1217,03



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Среда 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	12,4	22,4	291,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	118
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	23,15	19,65	200,95	546,6
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	735	29,53	21,16	99,12	809
	Всего за день	1185	52,68	40,81	300,07	1355,6



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Четверг 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	142,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Кондитерское изделие	50	3,25	9,75	30	220
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	500	11,6	13,2	86,55	555,8
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
54-Зсоус-2020/1	Фрикадельки в томатном соусе	90	11,04	7,04	3,44	181,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	745	30,7	22,31	111,04	860,61
	Всего за день	1245	42,3	35,51	197,59	1416,41



Утверждаю

Директор

ООО "Школьник"

Ж.Е. Морева

(подпись)

М.П.

Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Пятница 1 неделя

Пятница 1 неделя						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	60	5,04	4,08	23,16	143,76
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	420	11,91	7,58	98,76	507,56
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
1	Тефтели в томатном соусе (80/30)	110	13,2	12,1	9,9	198,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	775	30,49	30,55	110,71	843,9
	Всего за день	1195	42,4	38,13	209,47	1351,46



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	7,8	13,2	22,8	291,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	13,35	15,45	58,55	484,6
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	735	28,08	17,86	110,12	796,1
	Всего за день	1185	41,43	33,31	168,67	1280,7



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)
М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Понедельник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	105,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	8,35	3,45	56,55	298,8
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	0,8	13,4	94,32
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	735	24,91	35,15	90,22	811,82
	Всего за день	1185	33,26	38,6	146,77	1110,62



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	14,35	7,25	97,45	542,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
1	Тефтели в томатном соусе (80/30)	110	13,2	12,1	9,9	198,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	765	29,13	28,8	126,36	892,58
	Всего за день	1215	43,48	36,05	223,81	1434,98



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	4,5	43	278,2
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	13,95	6,75	78,75	471,2
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	735	27,06	18,13	99,66	773,75
	Всего за день	1185	41,01	24,88	178,41	1244,95



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	105,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154
ПР	Кондитерское изделие	50	3,25	9,75	30	220
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	500	18,4	17,8	91,95	616,8
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,2	0,03	0,8	4,5
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
Фирменное блюдо	Азу(мясо тушеное с овощами)	80	7,44	9,84	5,84	207,06
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	1,6	0	29	111
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	745	26,13	28,09	105,05	845,36
	Всего за день	1245	44,53	45,89	197	1462,16



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Пятница 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная манная	200	5,8	12,4	22,4	291,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	11,35	14,65	58,15	484,6
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
54-3соус-2020/1	Фрикадельки в томатном соусе	90	11,04	7,04	3,44	181,28
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	745	30,7	21,41	131,24	913,26
	Всего за день	1195	42,05	36,06	189,39	1397,86



Согласовано

Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринска

Суббота 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	60	5,04	4,08	23,16	143,76
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,5	147
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	420	11,91	7,58	98,76	507,56
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	30	0,18	0	1,14	4,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,4	4,8	11,8	106,4
279, 331	Тефтели в томатном соусе (80/30)	110	13,2	12,1	9,9	198,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	6,3	16,2	156,05
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	35	3,73	1,56	15,21	95,9
ПР	Хлеб ржаной	40	3,39	1,31	16,99	103,6
	Итого за обед	765	27,5	26,27	91,44	763,15
	Всего за день	1185	39,41	33,85	190,2	1270,71