

УТВЕРЖДАЮ



Д. Верещагин

ИП Верещагин А.А.

« 4 » *июня* 2021 г.

СОГЛАСОВАНО:



МБОУ СОШ № 1

Директор

« 4 » *июня* 2021 г.

Перспективное меню для обучающихся в период лагеря дневного пребывания

2021 г.

СВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин
" " 2021



МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

ПОНЕДЕЛЬНИК - 1 неделя

Сезон: весна-лето
Лагерь дневного пребывания

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшенная молочная жидкая	150,00/5,00	5,55	6,60	26,32	187,50
277	Корж молочный	75,00	4,87	8,00	46,12	275,00
1,12	Батон нарезной	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
4,10	Сыр порционный	10,00	2,70	2,65	0,00	35,00
304	Какао с молоком	200,00	3,60	3,30	13,70	100,00
ИТОГО по приему: Завтрак		480,00	20,62	22,15	121,74	769,90

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
10,01	Огурцы свежие порционно	60,00	0,17	0,05	1,34	14,00
66	Суп с лапшой домашней	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
132,01	Плов из куриного филе	200,00	33,86	40,53	34,66	641,33
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1,05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
ИТОГО по приему: Обед		720,00	41,51	44,67	94,68	959,73
ИТОГО по приему: За день		1 200,00	62,13	66,82	216,42	1 729,63

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Верещагин А.А.
" " 2021 г.

МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

ВТОРНИК - 1 неделя



Сезон: весна-лето
Лагерь дневного пребывания

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
223	Запеканка из творога с повидлом	120,00/20,00	15,20	10,96	19,16	236,80
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,10	2,30	21,85	128,80
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак			20,07	14,81	73,91	528,55

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
61	Суп с рисовой крупой	200,00	2,60	2,50	19,30	112,00
1/233	Биточки куриные с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,10	105,40
172	Каша гречневая рассыпчатая	150,00/5,00	8,66	5,66	37,83	240,00
317	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1.08	Хлеб ржаной	60,00	5,10	1,98	28,98	155,00
ИТОГО по приему: Обед			25,73	17,90	122,86	755,10
ИТОГО по приему: За день			45,80	32,71	196,77	1 283,65

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:
" " 2021 г.



МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

СРЕДА - 1 неделя

Сезон: весна-лето

Лагерь Дневного пребывания

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
190	Каша манная молочная	150,00/5,00	4,50	6,00	22,33	161,66
1	Сдоба Майская	50,00	5,10	4,21	27,60	161,66
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло порционное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
ИТОГО по приему: Завтрак			13,17	18,96	80,73	537,27

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.01	Огурцы свежие порционно	60,00	0,17	0,05	1,34	14,00
56	Борщ со свежей капустой и сметаной	200,00/5,00	1,36	4,00	9,28	77,60
96	Гуляш из говядины	60/50	16,90	17,50	3,70	240,00
211	Макаронные изделия отварные	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
295	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	19,80	77,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
ИТОГО по приему: Обед			28,63	26,35	96,22	743,20
ИТОГО по приему: За день			41,80	45,31	176,95	1 280,47

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ: В.В. Верещагин 2021 г.

МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК
ЧЕТВЕРГ - 1 неделя

СОГЛАСОВАНО: В.В. Верещагин Директор



Сезон: весна-лето
Лагерь: дневного пребывания

№ ПК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
180	Каша рисовая молочная	150,00/5,00	3,90	5,40	27,70	173,25
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,10	2,40	22,80	134,40
284	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
4.10	Сыр порционный	10,00	2,70	2,65	0,00	35,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
ИТОГО по приему: Завтрак		510,00	10,27	10,93	81,40	484,60

№ ПК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
6	Салат из белокочанной капусты	60,00	1,27	2,70	6,15	53,70
63	Суп с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
1.10/233	Котлеты из говядины с томатным соусом	60,00/30,00	5,07	5,72	6,70	100,30
138	Пюре картофельное	150,00/5,00	3,08	4,91	20,00	138,33
1.08	Хлеб ржаной	60,00	5,10	1,98	28,98	155,00
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
ИТОГО по приему: Обед		765,00	21,74	18,80	107,63	695,53
ИТОГО по приему: За день		1 275,00	32,01	29,73	189,03	1 180,13

Шеф-повар В.В. Верещагин

УТВЕРЖДАЮ: И.В.Верецагин А.А.
" " 2021 г.

МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

ПЯТНИЦА - 1 неделя

Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания



№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
195	Каша молочная Дружба	150,00/5,00	4,66	6,33	24,58	174,16
1	Масло порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
249	Пирожок печенный с яблоком	75,00	4,60	4,00	33,30	188,00
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
ИТОГО по приему: Завтрак		485,00	14,13	20,18	90,88	600,11

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.01	Огурцы свежие порционно	60,00	0,17	0,05	1,34	14,00
66	Суп с лапшой домашней	200,00	2,08	3,44	9,28	76,80
1	Каша гречневая с куриным филе с томатным соусом	200,00/30,00	12,00	36,53	43,77	258,21
5	Сок фруктовый	200,00			23,40	94,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
ИТОГО по приему: Обед		750,00	18,75	40,62	106,59	581,61
ИТОГО по приему: За День		1 235,00	32,88	60,80	197,47	1 181,72

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:
" " 2021 г.

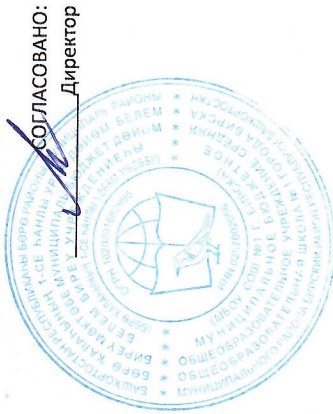


МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

СУББОТА-1 неделя

Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания



№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша молочная овсяная Геркулес	150,00/5,00	6,00	7,58	26,25	198,33
4.10	Сыр порционный	10,00	2,70	2,65	0,00	35,00
1.12	Батон нарезной	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,09	2,00	19,00	112,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
ИТОГО по приему: Завтрак		505,00	12,79	13,83	89,95	552,73

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.01	Помидоры свежие порционно	60,00	0,48	0,01	2,08	18,00
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,48	6,72	72,80
176	Каша рисовая рассыпчатая	150,00/5,00	3,58	3,91	36,75	200,00
80	Рыба тушеная в томатном соусе	90,00	13,95	6,95	2,85	129,50
293	Компот из сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
1.08	Хлеб ржаной	60,00	5,10	1,98	28,98	155,00
ИТОГО по приему: Обед		770,00	25,37	17,38	97,98	664,30
ИТОГО по приему: За день		1 275,00	38,16	31,21	187,93	1 217,03

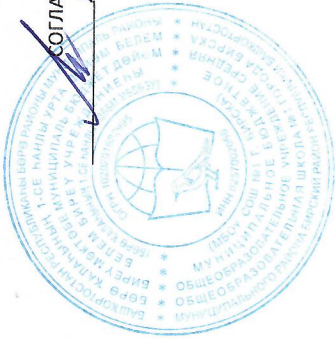
Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:

В.В. Верещагин А.А. 2021 г.

МЕНЮ
ШКОЛЫ
БИРСК

СОГЛАСОВАНО:
Директор



ПОНЕДЕЛЬНИК - 2 НЕДЕЛЯ

Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
194	Каша пшеничная молочная	150,00/5,00	5,41	6,08	26,58	177,50
1	Масло порционное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,09	2,00	19,00	112,00
284	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
ИТОГО по приему: Завтрак		510,00	9,17	16,86	76,58	506,45

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат Витаминный	60,00	0,98	2,70	6,67	54,00
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200,00/5,00	1,68	4,16	12,32	95,20
118	Рагу овощное с мясом	200,00	14,30	17,30	14,00	269,00
317	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
ИТОГО по приему: Обед		725,00	21,46	24,76	85,29	645,80
ИТОГО по приему: За день		1 235,00	30,63	41,62	161,87	1 152,25

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ:

В.В. Верещагин А.А. Верещагин

2021 г.



ВТОРНИК-2 НЕДЕЛЯ

Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания

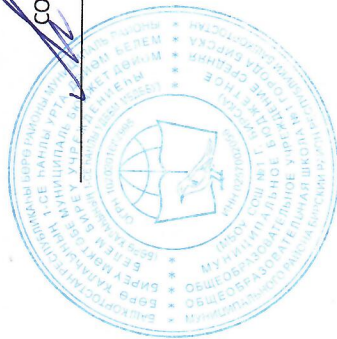
№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
193	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00/5,00	5,55	6,60	26,32	187,50
1	Масло порционно	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
272	Булочка Домашняя	100,00	7,30	11,70	55,40	358,00
282	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00
ИТОГО по приему: Завтрак		510,00	16,42	27,05	112,52	759,45

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
10.01	Огурцы свежие порционно	60,00	0,17	0,05	1,34	14,00
65	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200,00/5,00	1,68	4,08	9,92	84,00
172	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,66	5,66	37,83	240,00
96	Гуляш из говядины	60,00/50,00	16,90	17,50	3,70	240,00
317	Напиток яблочный	200,00	0,00	0,00	23,50	89,00
1.08	Хлеб ржаной	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
ИТОГО по приему: Обед		785,00	31,91	27,89	105,09	805,60
ИТОГО по приему: За день		1 295,00	48,33	54,94	217,61	1 565,05

Шеф-повар

(Signature)

СОГЛАСОВАНО:
Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.



СРЕДА- 2 НЕДЕЛЯ

Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания

№п/п	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
190	Каша манная молочная	150,00/5,00	4,50	6,00	22,33	161,66
284	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	45,00	3,37	0,45	21,60	103,95
1	Масло порционное	10,00	0,10	8,30	0,10	75,00
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,09	2,00	19,00	112,00
ИТОГО по приему: Завтрак		510,00	8,26	16,78	72,33	490,61

№п/п	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.01	Помидоры свежие порционно	60,00	0,48	0,01	2,08	18,00
56	Борщ со свежей капустой и сметаной	200,00/5,00	1,36	4,00	9,28	77,60
3	Каша рисовая с куриным филе	200,00	21,80	24,70	33,60	423,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
295	Напиток лимонный	200,00	0,20	0,00	19,80	77,00
ИТОГО по приему: Обед		725,00	28,34	29,31	93,56	734,20
ИТОГО по приему: За день		1 235,00	36,60	46,09	165,89	1 224,81

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ: _____
" " _____ 2021 г.



ЧЕТВЕРГ-2 НЕДЕЛЯ

Сезон: весна-лето
Лагерь дневного пребывания

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
181	Каша молочная овсяная Геркулес	150,00/5,00	6,00	7,58	26,25	198,33
1.12	Батон нарезной	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,09	2,00	19,00	112,00
4.10	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	35,00
283	Чай с молоком и сахаром	200,00	1,40	1,10	11,30	59,00
ИТОГО по приему: Завтрак		505,00	14,09	14,93	92,15	576,73

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
21	Салат Витаминный	60,00	0,98	2,70	6,67	54,00
63	Суп с бобовыми	200,00	6,32	3,44	25,20	159,20
1/233	Биточки куриные с томатным соусом	60,00/30,00	8,10	5,06	7,10	105,40
211	Макаронные изделия отварные	150,00/5,00	5,50	4,20	33,30	196,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
ИТОГО по приему: Обед		765,00	26,30	16,05	121,67	742,20
ИТОГО по приему: За день		1 270,00	40,39	30,98	213,82	1 318,93

Шеф-повар _____

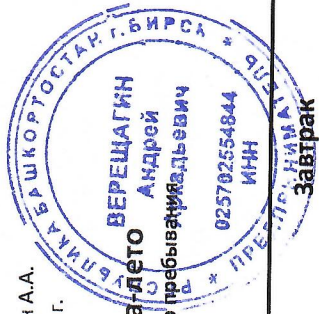
УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор



Сезон: весна-лето
Лагерь дневного пребывания

ПЯТНИЦА-2 неделя

№ТК	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
194	Каша пшеничная молочная	5,41	6,08	26,58	177,50
1.04	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	3,37	0,45	21,60	103,95
277	Корж молочный	4,87	8,00	46,12	275,00
1	Масло порционное	0,10	8,30	0,10	75,00
282	Чай с сахаром	0,10	0,00	9,10	35,00
ИТОГО по приему: Завтрак		13,85	22,83	103,50	666,45

№ТК	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
10.01	Огурцы свежие порционно	0,17	0,05	1,34	14,00
66	Суп с лапшой домашней	2,08	3,44	9,28	76,80
1.4	Тефтели в томатном соусе	5,76	5,10	5,10	90,60
172	Каша гречневая рассыпчатая	8,66	5,66	37,83	240,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	4,50	0,60	28,80	138,60
317	Напиток яблочный	0,00	0,00	23,50	89,00
ИТОГО по приему: Обед		21,17	14,85	105,85	649,00
ИТОГО по приему: За день		35,02	37,68	209,35	1 315,45

Шеф-повар

УТВЕРЖДАЮ: _____
" " 2021 г.

ИП Верещагин А.А.



Сезон: весна-лето

Лагерь дневного пребывания

СУББОТА-2 НЕДЕЛЯ

№ТК	Завтрак	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
195	Каша молочная Дружба	150,00/5,00	4,66	6,33	24,58	174,16
1.12	Батон нарезной	40,00	3,90	1,60	35,60	172,40
1.32	Фрукты свежие, шт	100/шт	0,09	2,00	19,00	112,00
4.10	Сыр порционнно	10,00	2,70	2,65	0,00	35,00
284	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20	0,03	9,30	38,00
ИТОГО по приему: Завтрак		505,00	11,55	12,61	88,48	531,56

№ТК	Обед	Выход блюда (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
14.01	Помидоры свежие порционнно	60,00	0,48	0,01	2,08	18,00
53	Щи из свежей капусты со сметаной	200,00/5,00	1,36	4,48	6,72	72,80
118	Рагу овощное с мясом	200,00	14,30	17,30	14,00	269,00
1.05	Хлеб пшеничный обогащенный для детского питания	60,00	4,50	0,60	28,80	138,60
293	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00
ИТОГО по приему: Обед		725,00	21,54	22,44	72,20	587,40
ИТОГО по приему: За День		1 230,00	33,09	35,05	160,68	1 118,96

Шеф-повар _____

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Верещагин А.А.

2021 г.

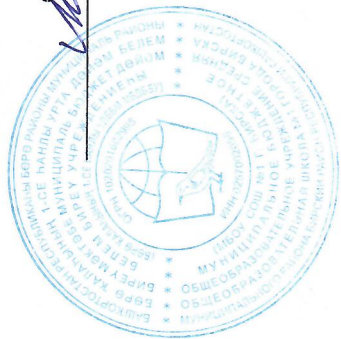


Итого средние показатели за 12 дней	1252,08
Суммарный объем блюд, гр	497,92
Суммарный объем за завтраком, гр	754,17
Суммарный объем за обедом, гр	1297,340
Энергетическая ценность, кКал	39,74
Белки, гр	42,75
Жиры, гр	191,15
Углеводы, гр	

УТВЕРЖДЕНО: ИП Верещагин А.А. Верещагин А.А.

Верещагин

СОГЛАСОВАНО: Директор



Шеф-повар

Шеф-повар