

УТВЕРЖДАЮ
ООО «ОБЩЕПИТ»

«31» 05 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОШ с. Вишино
В.И. Ванин

«31» 05 2023 г.

Перспективное меню для обучающихся в период лагеря дневного пребывания

2023 г.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:


 Директор

ООО "ОБЩЕПИТ"
 УТВЕРЖДАЮ: Верецагин А.А.
 День первый


Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	У	
1	2	3	4	5	6	7	7
Завтрак							
181	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	10	11,58	26,25		198,33
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1		35
1,33	Бутерброд с сыром	40\10	4,92	3,79	17,63		191
1,12	Яблоко	150	0,22	0,14	14,63		46
Итого за Завтрак			15,24	15,51	67,61		470,33
Обед							
10,01	Огурцы свежие порционно	60	0,17	0,05	1,34		14
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8		76
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4		155
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,66	37,83		240
290	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8		92
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8		138,6
Итого за Обед			24,03	23,07	202,97		715,60
Итого за день			39,27	38,58	270,58		1185,93

ООО "ОБЩЕПИТ"

УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

День второй

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
223	Сырники запеченные	140/15	20,8	13,44	28,88		320,0
1,12	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	28,8		138,6
277	Корж молочный	100	4,87	8	46,12		275
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3		61
Итого за Завтрак			31,57	23,14	115,10		794,60
Обед							
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15		53,7
56,03	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28		108,7
176	Пюре картофельное	150/5	4,90	2,60	35,60		172
80,01	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	13,92	7,96	2,82		129,6
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2		121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98		155
Итого за Обед			30,06	23,34	117,03		740,40
Итого за день			61,63	46,48	232,13		1535,00

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: третий

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190	Каша манная молочная жидкая	150/5	8,5	6,7	22,33	161,66
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,12	Бутерброд с маслом	40/10	4,0	9,9	35,7	247,4
1	Печенье	30	3,60	7,65	30,2	203
Итого за Завтрак			19,70	27,55	101,88	711,56
Обед						
44	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33
66	Суп с Домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
131	Плов из куриного филе	150	17,1	21,4	28,4	377
1	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0	0	20	76
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			24,48	27,84	90,78	701,40
Итого за День			44,18	55,39	192,66	1412,96

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

День: четверг

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнёр" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Дружба молочная	150/5	9,71	13,87	33,3	228,7
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
2.02	Груша	200	8,00	0,60	21,80	84
1.21	хлеб пш	60	4,50	0,60	28,80	139
4.1	Бутерброд с сыром	40/20	6,00	3,60	17,40	128
Итого за Завтрак			25,11	19,17	83,80	502,10
Обед						
49.00	Икра морковная	60,00	1,30	4,30	6,10	68,00
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	169
1.1	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
138	Макаронные изделия отварные	150/5	9,5	7,1	49,2	288,0
294	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			31,40	29,64	232,38	903,00
Итого за День			56,51	48,81	316,18	1405,10

ООО "ОБЩЕПИТ"

УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

День: пятый
Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО "Общепит"
"Партнер", 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
180,02	Каша рисовая молочная	150/5	13,7	18	43,1	324,4
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1		9,3	37
1,29	Пряник	40	3,86	4,69	34,18	217
1,12	Бутерброд с маслом	40/10	2,40	8,60	146,00	14,6
Итого за Завтрак			20,06	31,29	232,58	593
Обед						
14,01	Помидоры свежие порционно	60	0,48	0,1	2,08	18
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5,0	12,4	95
211	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	18,72	10,98	7,92	205,92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,70	16,8	82,40	578,7
Итого за День			46,76	48,1	314,98	1171,72

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: шестой

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО "Общепит"
"Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,1	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,9	81
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
1,12	Бутерброд с сыром	40\20	9,20	5,80	24,20	190
277	Кекс столичный	85	4,8	8,5	48,4	288
Итого за Завтрак			16,70	17,40	92,60	594,00
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
1	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,12	10,01	164,30
97	голубцы ленивые	180	16,2	13,5	14,55	244,5
317	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			23,98	22,30	83,71	706,80
Итого за день			40,68	39,70	176,31	1300,80

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: седьмой

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ рец.	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	150/5	11,41	6,08	26,58	177,5
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
1,12	Хлеб витаминный	45	3,37	0,45	21,6	103,95
2,03	Апельсин	250	0,18	0,40	16,20	86
Итого за Завтрак			15,06	6,93	73,68	404,45
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
61,01	Суп картофельный с крутой	200	3,08	4	18,44	95,6
127	Рагу овощное с мясом	150	12,4	14,8	19,5	247
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			22,08	23,00	104,64	697,20
Итого за День			37,14	29,93	178,32	1101,65

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: восьмой

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАТЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
193,01	Каша пшеничная молочная	150/5	10,55	6,6	26,32	187,5
1,33	Груша	200	0,80	0,60	21,80	84
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,12	Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	146,0	14,6
Итого за Завтрак			13,85	15,80	203,22	321,10
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
66	Сул с домашней лапшой	200	2,08	4,44	9,28	76,8
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Макаронные изделия отварные	150	9,5	7,1	49,2	288
294	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	17,2	68
1,08	Хлеб ржаной пшеничный	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			26,96	27,38	216,73	796,80
Итого за день			40,81	43,18	419,95	1117,90

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

День: девятый
Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая Ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7
Завтрак							
181	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	150/5	10	11,58	26,25	198,33	
284	Кисель	200	4,5	0,6	28,8	139	
272	Булочка Веснушка	100	3,8	3,1	28,20	157	
4,1	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,60	28,80	139	
Итого за Завтрак			23	16	112	633	
Обед							
14,01	Помидоры свежие порционно	60	0,48	0,1	2,08	18	
56,03	Борщ со сметаной	200/5	4,36	8	12,28	108,7	
96,01	Гуляш из отварной говядины	60	16,9	17,5	3,7	240	
138	Пюре картофельное	150	4,7	2,6	34,5	166,8	
293	Напиток яблочный	200			23,5	89	
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6	
Итого за Обед			30,98	28,80	104,81	761,14	
Итого за день			53,78	44,68	216,86	1393,67	

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: Десятый

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
180,02	Каша рисовая молочная	150/5	13,7	18	43,1	324,4
1,33	Апельсин	250	1,80	0,40	16,20	86
1,12	Бутерброд с маслом	40/10	4,0	9,9	35,7	247,4
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
Итого за Завтрак			20,94	29,40	106,30	718,80
Обед						
49	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	68
53	Щи со сметаной	200/5	1,4	10,5	6,8	76
1	Каша гречневая с куриным филе	150	15	27,4	32,83	193,66
317	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пш	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			22,3	42,9	105,7	597,3
Итого за день			43,24	72,30	212,03	1316,06

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: одиннадцатый

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
190	Каша манная молочная жидкая	150/5	8,5	6,7	22,33	161,66
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
1,12	Бутерброд с сыром	40/20	6,00	3,60	17,40	128
1,29	Печенье	30	3,6	7,65	30,15	202,5
Итого за Завтрак			18,2	18,0	79,0	527,6
Обед						
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53,7
54	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,5	5	12,4	95,2
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
176	Макаронные изделия отварные	150/5	9,50	7,10	49,20	288
1	Компот из плодов и ягод сушеных	200			20	76
1,21	Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			26,88	21,46	221,95	806,50
Итого за День			45,08	39,41	300,93	1334,06

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО:
Директор

День: двенадцатый

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Дружба молочная	150/5	9,71	13,87	33,3	228,7
304	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1,12	Батон	40	3,9	1,6	35,6	172,4
1	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,3	0,1	75
5	Сок 200	200			23,4	94
Итого за Завтрак			17,31	27,07	106,10	670,10
Обед						
25	Салат из свежеты отварной с раст.маслом	60	0,83	3,975	2,98	63
63	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,1	25,5	169
113	Плов из говядины	150	10,58	9,91	27,08	249,16
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,08	Хлеб ржаной для детского питания	60	5,1	1,98	28,98	155
Итого за Обед			23,21	21,07	115,74	757,16
Итого за День			40,52	48,14	221,84	1427,26

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ ЛАТЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: тринадцатый

Ссылка в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнёр" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:

Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
194	Каша пшеничная молочная	150/5	11,41	6,08	26,58	177,5
282	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35
2,02	Яблоко	150	0,2	0,1	14,6	46
1,00	Бутерброт с сыром	40/20	6,0	3,6	17,4	128,4
Итого за Завтрак			17,73	9,82	67,71	386,90
Обед						
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54
1	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,12	10,01	84,81
320	Котлеты мясные в томатном соусе	60/40	9,1	11,06	105,4	155
211	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,7	37,8	240
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
1,21	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			25,44	24,24	219,91	793,41
Итого за день			43,17	34,06	287,62	1180,31

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ

УТВЕРЖДАЮ: Верещалин А.А.

День: четверг

События в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания ООО Фирма "Партнер" 2014 г. Технологическая карта, утвержденная ООО "Общепит"

СОГЛАСОВАНО:
Директор

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
195	Каша Артек молочная	150/5	6,1	5,7	55,9	296
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	61
1,11	Повидло	10			6,5	26,0
1,21	Хлеб пш	60	4,5	0,6	28,8	138,6
272	Булочка Дорожная	50	8,3	7,9	27,25	174
Итого за Завтрак			20,3	15,3	129,8	695,6
Обед						
10,01	Огуцы свежие порционно	60	0,17	0,05	1,34	14
1	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,5	5,00	12,40	95,20
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4	155
138	Пюре картофельное	150/5	4,9	2,6	35,6	172,4
290	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8	92
1,21	Хлеб пш	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			21,37	14,51	206,34	667,20
Итого за День			41,67	29,81	336,09	1362,80
Итого за период			634,44	618,54	3676,48	18245,22
Итого за период			45,32	44,18	262,61	1303,23