

УТВЕРЖДАЮ:



Ворещагин А.А.

2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

МБОУ СОН

« » 2022 г.

Перспективное меню для обучающихся в период работы лагеря труда и отдыха

2022 г.

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

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"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

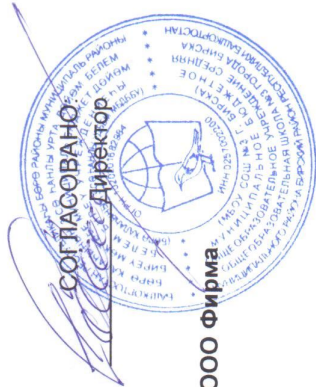
Верецагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

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"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	Каша рисовая рассыпчатая	150\5	3,58	3,91	36,75	200
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			28,74	24,65	118,18	768,00



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

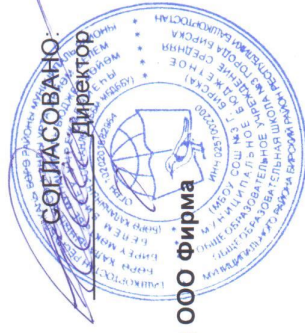
Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

День: третий

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

День: четвертый

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



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	Пюре картофельное	150	4,9	2,6	35,6	172,4
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			26,80	25,14	218,78	787,40

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

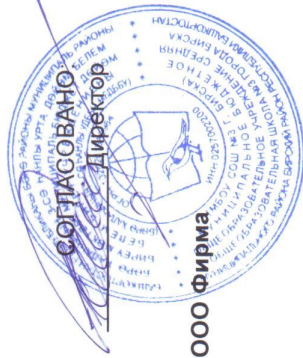
МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

Верещагин А.А.

День: пятый

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
14,01	Помидоры свежие порционно	60	0,48	0,1	2,08	18
58	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/5	1,3	3,5	9,2	77
96,01	Гуляш из отварной говядины	60	16,9	17,5	3,7	240
211	Макаронные изделия отварные	150	9,5	7,1	49,2	288
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			33,18	28,9	124,18	882,6



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

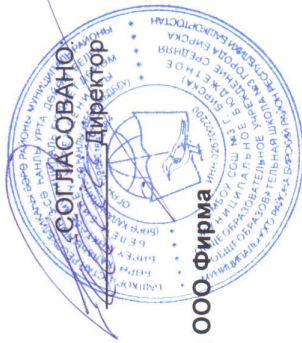
Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

День: шестой

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	Жаркое по домашнему из куриного филе	180	14,5	14	35,6	224,2
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			22,28	22,80	104,76	686,50



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

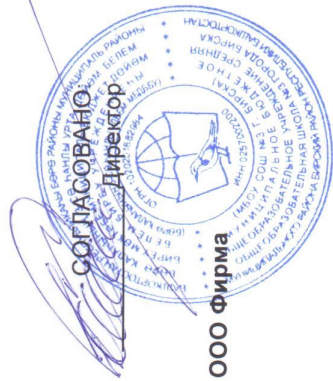
Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

День: седьмой

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
1,36	Салат Степной	60	1,6	3,5	6,7	95
61,01	Суп картофельный с крупой	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



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

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"



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
21	Салат Витаминный	60	0,98	2,7	6,67	54	
66	Суп 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	

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

Верецагин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

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"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	4,9	2,6	35,6	172,4
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			31,64	28,90	113,66	798,70



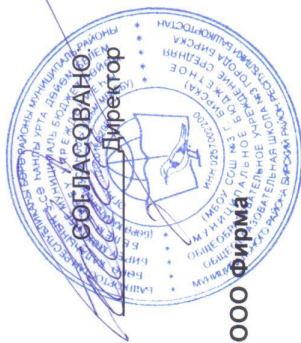
ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

Верещагин А.А.

День: десятый

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



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	Напиток яблочный	200	0	0	23,5	89
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8	138,6
Итого за Обед			21,8	42,8	98,0	565,3

ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

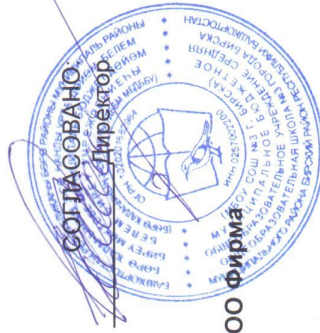
Верещатин А.А.

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

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"

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
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	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150\5	3,58	3,91	36,75	200
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			20,96	18,27	209,50	718,50



ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

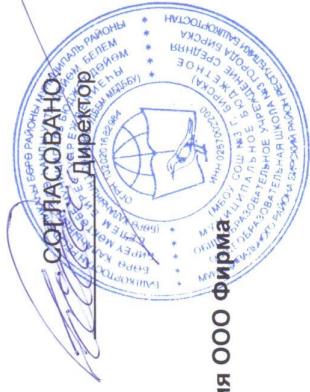
МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

Верецагин А.А.

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"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Обед							
25	Салат из свеклы 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	



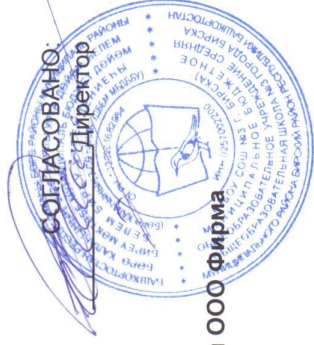
ООО "ОБЩЕПИТ"
УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

Верещагин А.А.

День: тринадцатый

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



№ 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	
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	Макаронные изделия отварные	150	9,5	7,1	49,2	288	
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			26,28	25,68	231,28	841,41	

ООО "ОБЩЕПИТ"

МЕНЮ ЛАГЕРЯ ТРУДА И ОТДЫХА

УТВЕРЖДАЮ:

Верещагин А.А.

День: четырнадцатый

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	Y	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
10,01	Огурцы свежие порционно	60	0,17	0,05	1,34		14
1	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,12	10,01		164,30
137	Биточки из мяса птицы в томатном соусе	60/40	9,1	6,06	105,4		155
138	Пюре картофельное	150	4,9	2,6	35,6		172,4
290	Напиток яблочно-лимонный	200	0,2	0,2	22,8		92
1,21	Хлеб ржаной для детского питания	60	4,5	0,6	28,8		138,6
Итого за Обед			23,10	23,70	175,15		597,70
Итого за период			#####	363,20	2124,38		10314,23
Итого за период			25,40	25,94	151,74		736,73

