

Утверждаю:
Директор

ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского района»



Салата В.И.



Согласовано:
директор летнего
оздоровительного лагеря
Федеральный центр безопасности
и качества пищевых продуктов
и напитков
«15 июня» 2023г

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся в образовательных учреждениях от 7 до 10 лет в оздоровительных учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул.

	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Энерг. ценность, ккал
ДЕНЬ №1						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,36	16,7	67,41	473,28
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	100	0,40	3,65	1,09	38,8
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
291	Плов из птицы	220	18,64	11,51	39,31	335,87
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			24,74	17,97	88,72	625,39
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:			38,1	34,67	156,13	1098,67
ДЕНЬ №2						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435,0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,85	14,29	95,45	573,0
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
342	Компот из яблок	180	0,144	0,144	25,1	103,14
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			26,56	25,41	120,28	829,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:			41,41	39,70	215,73	1402,66

ДЕНЬ №3						
ЗАВТРАК						
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
386	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			19,01	19,71	100,99	661,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			26,35	26,69	112,41	788,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3:			45,35	46,40	213,40	1449,76
ДЕНЬ №4						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,22	19,57	52,75	440,0
ОБЕД						
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80
239	Тефтели рыбные	100	6,58	6,58	9,41	123,0
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			21,26	58,29	88,61	636,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4:			34,48	77,86	141,36	985,52
ДЕНЬ №5						
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	7,91	23,9	185,3
2	Бутерброд с повидлом	50	2,4	3,87	27,83	156,0
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			12,76	16,8	70,12	483,3
ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,56	3,68	1,72	42,25
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	93,6
202	Макаронные изделия отварные	150	5,46	5,8	30,45	195,7
294	Котлеты рубленные из птицы	100	12,0	11,175	11,19	199,20
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			23,2	25,21	88,47	686,87
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5:			36,00	42,00	158,6	1170,17

ДЕНЬ №:6						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			18,64	22,88	103,93	699,30
ОБЕД						
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			28,67	29,47	120,27	873,0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №:6:			47,31	52,35	224,20	1572,30
ДЕНЬ №7						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435,0
382	Какао с молоком	180	4,08	3,544	17,58	118,6
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			16,08	15,42	98,67	600,60
ОБЕД						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,40	3,65	1,09	38,8
98	Суп «Крестьянский» с пшеном	200	1,19	3,93	4,87	61,0
291	Плов из птицы	220	18,64	11,51	39,31	335,87
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			23,78	19,63	79,63	591,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7:			39,86	35,05	178,3	1192,39
ДЕНЬ №8						
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,28	2,85	10,8	90,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
386	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	5,8	5,0	8,4	102,0
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			17,85	14,55	80,09	534,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,80
289	Рагу из птицы	150	10,77	10,05	13,02	186,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			21,22	49,12	62,41	797,12
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8			39,07	63,67	142,50	1331,26

ДЕНЬ №9						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			9,21	8,88	66,99	387,44
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,1	13,4	81,0
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,92
234	Котлеты рыбные	100	7,38	10,23	11,5	168,05
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			16,69	22,16	79,52	591,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9:			25,9	31,04	146,51	978,73
ДЕНЬ №10						
ЗАВТРАК						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
204	Макароны отварные с сыром	150	10,14	11,94	25,59	250,8
2	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,22	19,57	52,75	440,0
ОБЕД						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,56	3,68	1,72	42,25
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,0
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
279	Тефтели мясные (2-й вариант)	100	19,54	14,99	21,8	278,7
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			34,47	33,07	118,14	896,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10:			47,69	52,64	170,89	1336,07

Фактически: 1422,54 ккал Норма: 1415,0 ккал.

**Меню составил товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство
Нижегородского Райпо» Малашенко Н.Г.**

ДЕНЬ № 11						
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная из пшенией крупы	150	6,38	8,16	32,71	230,3
3	Бутерброд с сыром	45	5,8	8,3	14,83	157,0
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ЗАВТРАК:			13,36	16,7	67,41	473,28
ОБЕД						
73	Икра кабачковая (пром пр-ва)	60	1,63	4,31	8,73	80,28
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,6
291	Плов из птицы	220	18,64	11,51	39,31	335,9
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			25,97	18,63	96,36	666,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1:			39,33	35,33	163,77	1140,15
ДЕНЬ №12						
ЗАВТРАК						
401	Оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	435,0
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
ИТОГО ЗАВТРАК:			14,85	14,29	95,45	573,0
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
97	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,5	91,2
280	Фрикадельки мясные в соусе	100	11,96	12,43	11,71	206,0
173	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
389	Сок фруктовый	180	1,0	-	18,18	76,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			27,42	25,27	113,36	802,52
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2:			42,27	39,70	208,81	1375,52
ДЕНЬ №13						
ЗАВТРАК						
174	Каша вязкая молочная из риса	150	4,44	8,01	31,7	217,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			13,27	14,73	102,58	599,14
ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
113	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,3	92,6
173	Каша вязкая из гречневой крупы	150	8,44	9,94	43,32	300,0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	23,15	226,7
376	Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	9,99	40,0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
ИТОГО ОБЕД:			26,35	26,69	112,41	788,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ №13:			45,35	46,40	213,40	1449,76

Фактически: 1422,54 ккал Норма: 1415,0 ккал.

Меню составил товаровед ООО «Торгово-Ресторанное Хозяйство

Нижегородского Райпо»



Малашенко Н.Г.