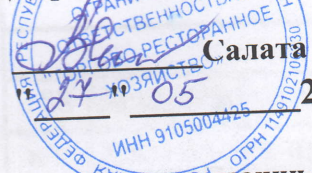


Утверждаю:  
 Директор ООО "ТРХ"



Салата В.И.  
 2024г.

Согласовано:  
 Директор летнего лагеря  
 финансирующего на базе МБОУ

" 27 " 05 2024г.



**ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**  
 для организации питания учащихся МБОУ Нижегородского района в оздоровительных  
 учреждениях с дневным пребыванием в период летних каникул от 7 до 10 лет.

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
177	Каша молочная пшеничная с изюмом	200/10	8,19	11,9	46,19	326,00
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40
582	Кондитеские изделия	20	1,50	1,96	16,88	93,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>470</b>	<b>15,55</b>	<b>22,34</b>	<b>86,96</b>	<b>616,00</b>
<b>Обед</b>						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>19,08</b>	<b>10,95</b>	<b>76,47</b>	<b>492,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №1</b>	<b>1120</b>	<b>34,63</b>	<b>33,29</b>	<b>163,43</b>	<b>1108,32</b>
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,0
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>470</b>	<b>16,52</b>	<b>15,56</b>	<b>98,32</b>	<b>601,0</b>
<b>Обед</b>						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
73	Суп картофельный	200	1,88	2,26	13,5	90,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	100	6,9	15,5	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>18,22</b>	<b>27,63</b>	<b>89,75</b>	<b>681,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2</b>	<b>1210</b>	<b>37,74</b>	<b>43,19</b>	<b>188,07</b>	<b>1282,37</b>

**День №3**

**Завтрак**

188	Запеканка рисовая с творогом	170	9,8	7,57	56	334,30
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт(ряженка)	180	5,2	4,5	7,56	91,8
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,40	6,40	46,4	272,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>460</b>	<b>23,77</b>	<b>18,77</b>	<b>124,45</b>	<b>768,24</b>

**Обед**

54	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
116	Каша вязкая из гречневой крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
198	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>22,30</b>	<b>26,14</b>	<b>71,85</b>	<b>615,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №3</b>	<b>1210</b>	<b>46,07</b>	<b>44,91</b>	<b>196,3</b>	<b>1383,61</b>

**День №4**

**Завтрак**

204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>505</b>	<b>14,66</b>	<b>22,0</b>	<b>63,6</b>	<b>515,6</b>

**Обед**

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8
158	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>24,67</b>	<b>51,82</b>	<b>79,41</b>	<b>908,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4</b>	<b>1245</b>	<b>39,33</b>	<b>73,82</b>	<b>143,01</b>	<b>1424,12</b>

**День №5**

**Завтрак**

121	Суп молочный с крупой манной	200	2,97	3,57	6,14	71,2
2	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,9	28,03	127,00
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
268	Кисломолочный продукт (йогурт)	300	42,0	7,5	9,0	246,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>47,42</b>	<b>12,15</b>	<b>52,23</b>	<b>484,20</b>

**Обед**

56	Икра кабачковая пром.пр-ва	60	1,63	4,31	8,73	80,0
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	5,61	36,0	216
294	Котлеты рубленые из птицы	100	6,58	14,63	8,6	194,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
к/к	Сушка "Крымская" фасованная	300	28,5	32,7	221,4	1239,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>750</b>	<b>47,90</b>	<b>60,12</b>	<b>321,56</b>	<b>1966,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5</b>	<b>1790</b>	<b>95,32</b>	<b>72,27</b>	<b>373,79</b>	<b>2450,36</b>

**День №6**

**Завтрак**

121	Суп молочный с гречневой крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
406	Пирожок печеный с повидлом	80	6,4	6,4	46,4	272,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>15,23</b>	<b>18,5</b>	<b>76,43</b>	<b>540,2</b>

**Обед**

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
189	Фрикадельки в соусе	100	6,9	15,50	8,09	199,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>740</b>	<b>18,50</b>	<b>27,65</b>	<b>90,21</b>	<b>486,37</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6</b>	<b>1260</b>	<b>33,73</b>	<b>46,15</b>	<b>166,64</b>	<b>1026,57</b>

**День №7**

**Завтрак**

279	Оладьи со сгущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,0
266	Какао с молоком	200	4,08	3,544	17,58	118,6
231	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>470</b>	<b>17,44</b>	<b>16,42</b>	<b>99,96</b>	<b>619,60</b>

**Обед**

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
74	Суп "Крестьянский" с крупой	200	1,18	3,94	4,88	60,0
199	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,80	229,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>650</b>	<b>18,10</b>	<b>12,61</b>	<b>67,39</b>	<b>458,32</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №7</b>	<b>1120</b>	<b>35,54</b>	<b>29,03</b>	<b>167,35</b>	<b>1077,92</b>

**День №8**

**Завтрак**

86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,24	120,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
268	Кисломолочный продукт(ряженка)	180	5,2	4,5	7,56	91,8
582	Кондитерское изделие	20	1,50	1,96	16,88	93,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>430</b>	<b>13,45</b>	<b>10,6</b>	<b>53,17</b>	<b>374,9</b>

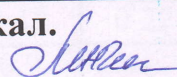
**Обед**

54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
119	Суп с горохом	200	6,24	38,41	12,75	441,8
116	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	217,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>675</b>	<b>23,01</b>	<b>50,95</b>	<b>63,66</b>	<b>828,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №8</b>	<b>1105</b>	<b>36,46</b>	<b>61,55</b>	<b>116,83</b>	<b>1203,02</b>

День №9						
Завтрак						
121	Суп молочный с овсяной крупой	200	2,97	3,57	6,14	71,2
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
231	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>520</b>	<b>5,80</b>	<b>4,45</b>	<b>39,49</b>	<b>228,34</b>
Обед						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
101	Суп картофельный с гречневой крупой	200	2,0	2,17	13,4	81,04
91	Картофельное пюре	150	3,1	9,17	17,98	172,8
161	Котлеты рыбные	80	6,56	5,31	9,03	108,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>730</b>	<b>15,87</b>	<b>17,47</b>	<b>76,12</b>	<b>531,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9</b>	<b>1250</b>	<b>21,67</b>	<b>21,92</b>	<b>115,61</b>	<b>759,50</b>
День №10						
Завтрак						
54	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2
204	Макароны отварные с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,18	9,06	40,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>465</b>	<b>14,92</b>	<b>21,7</b>	<b>56,08</b>	<b>481,8</b>
Обед						
66	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70,0
116	Каша вязкая из пшеничной крупы	150	4,39	9,23	23,33	187,45
187	Тефтели	110	7,58	16,23	9,97	217,0
к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
к/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
271	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	-	18,18	75,6
к/к	Сушка "Крымская" фасованная	300	28,5	32,7	221,4	1239,00
	<b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>	<b>990</b>	<b>46,28</b>	<b>62,64</b>	<b>303,57</b>	<b>1905,17</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10</b>	<b>1455</b>	<b>61,2</b>	<b>84,34</b>	<b>359,65</b>	<b>2386,97</b>

Фактически: 1422,54 ккал, Норма: 1350,5 ккал.

Меню составил товаровед ООО "ТРХ"



Малашенко Н.Г.