

Утверждаю:

Директор ООО "ТРХ"

Салата В.И.

" " 2024г.

Директор летнего лагеря  
функционирующего на базе МБОУ

" " 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,<br>Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) |
|----------------|---|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|
|                |   |              | Б                | Ж            | У             |                        |
| <b>День №1</b> |   |              |                  |              |               |                        |
| <b>завтрак</b> |   |              |                  |              |               |                        |
| 177            | Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом | 200/10/10    | 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            | Кондитерские изделия                      | 20           | 1.50             | 1.96         | 16.88         | 93.00                  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>               | <b>460</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>1110</b>  | <b>29.41</b>     | <b>24.96</b> | <b>123.38</b> | <b>853.52</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            | Фрукты 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          | 7                | 14.81        | 8.10          | 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                  |
| 271            | Соки фруктовые и ягодные                  | 180          | 0.9              | -            | 18.18         | 75.6                   |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>               | <b>740</b>   | <b>18.32</b>     | <b>26.94</b> | <b>89.76</b>  | <b>676.37</b>          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №2</b>                   | <b>1210</b>  | <b>34.84</b>     | <b>42.5</b>  | <b>188.08</b> | <b>1277.37</b>         |

| <b>День №3</b> |                                 |             |              |              |               |                |
|----------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |                |
| 121            | Суп молочный с крупой рисовой   | 200         | 2.97         | 3.57         | 6.14          | 71.20          |
| 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>490</b>  | <b>16.94</b> | <b>14.77</b> | <b>74.59</b>  | <b>505.14</b>  |
| <b>Обед</b>    |                                 |             |              |              |               |                |
| 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>1240</b> | <b>39.24</b> | <b>40.91</b> | <b>146.44</b> | <b>1120.51</b> |
| <b>День №4</b> |                                 |             |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |                                 |             |              |              |               |                |
| 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>   |
| <b>Обед</b>    |                                 |             |              |              |               |                |
| 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>605</b>  | <b>24.67</b> | <b>51.82</b> | <b>79.41</b>  | <b>908.52</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №4</b>         | <b>1110</b> | <b>39.33</b> | <b>73.82</b> | <b>143.01</b> | <b>1424.12</b> |
| <b>День №5</b> |                                 |             |              |              |               |                |

| <b>Завтрак</b> |  |             |              |              |               |                |
|----------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 121            | Суп молочный с крупой манной             | 200         | 2.97         | 3.57         | 6.14          | 71.2           |
| 2              | Бутерброд с повидлом                     | 50          | 2.4          | 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         | 9.70         | 8.3          | 14.0          | 170.0          |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>              | <b>740</b>  | <b>15.12</b> | <b>12.95</b> | <b>57.23</b>  | <b>408.20</b>  |
| <b>Обед</b>    |  |             |              |              |               |                |
| 56             | Икра кабачковая пром.пр-ва               | 60          | 1.63         | 4.31         | 8.73          | 80.0           |
| 63             | Борщ с картофелем                        | 200         | 1.62         | 4.02         | 1.76          | 92             |
| 202            | Макаронные изделия отварные              | 150         | 5.46         | 5.8          | 30.45         | 195.7          |
| 291            | Котлеты рубленые из птицы                | 100         | 12.0         | 11.18        | 11.19         | 199.2          |
| 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>24.26</b> | <b>26.01</b> | <b>85.56</b>  | <b>723.02</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №5</b>                  | <b>1490</b> | <b>39.38</b> | <b>38.96</b> | <b>142.79</b> | <b>1132.22</b> |
| <b>День №6</b> |  |             |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b> |  |             |              |              |               |                |
| 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>   |
| <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           |
| 116            | Каша вязкая из пшеничной крупы           | 150         | 4.39         | 9.23         | 23.33         | 187.45         |
| 189            | Фрикадельки в соусе                      | 100         | 7.0          | 14.81        | 8.10          | 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          |
| 271            | Соки фруктовые и ягодные                 | 180         | 0.9          | -            | 18.18         | 75.6           |
|                | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>              | <b>740</b>  | <b>18.60</b> | <b>26.96</b> | <b>90.22</b>  | <b>680.37</b>  |
|                | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №6</b>                  | <b>1260</b> | <b>33.83</b> | <b>45.46</b> | <b>166.65</b> | <b>1220.57</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 |                                      |             |              |              |               |                |

| <b>Завтрак</b>  |                                     |             |              |              |               |                |
|-----------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 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             | Фрукты свежие                       | 100         | 0.4          | 0.4          | 9.8           | 47.0           |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>         | <b>470</b>  | <b>5.80</b>  | <b>4.45</b>  | <b>39.49</b>  | <b>228.34</b>  |
| <b>Обед</b>     |                                     |             |              |              |               |                |
| 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          |
| 164             | Тефтели рыбные                      | 80          | 6.96         | 6.65         | 8.9           | 123.0          |
| 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>16.27</b> | <b>18.81</b> | <b>75.99</b>  | <b>546.16</b>  |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №9</b>             | <b>1200</b> | <b>22.07</b> | <b>23.26</b> | <b>115.48</b> | <b>774.50</b>  |
| <b>День №10</b> |                                     |             |              |              |               |                |
| <b>Завтрак</b>  |                                     |             |              |              |               |                |
| 54              | Овощи натуральные свежие            | 60          | 0.66         | 0.12         | 2.28          | 13.2           |
| 204             | Макаронные изделия 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>   |
| <b>Обед</b>     |                                     |             |              |              |               |                |
| 82              | Борщ с капустой и картофелем        | 200         | 1.44         | 3.94         | 8.75          | 82.0           |
| 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           |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:</b>         | <b>690</b>  | <b>17.80</b> | <b>29.92</b> | <b>84.60</b>  | <b>678.17</b>  |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ №10</b>            | <b>1155</b> | <b>32.72</b> | <b>51.62</b> | <b>140.68</b> | <b>1159.97</b> |

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

**Меню составил товаровед ООО "ТРХ"**

**Малашенко Н.Г.**