



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова
Понедельник 1 неделя

Завтрак

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	2,8	1,2	20,8	155,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	100	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	500	8,15	3,45	49,35	336
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6
Фирменное блюдо	Наггетсы	90	10,2	13,7	0	168
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	24,22	28,57	87,63	725,75
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1480	37,55	33,82	179,61	1305,35



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Вторник 1 неделя

Вторник 1 неделя						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	560	25,37	13,55	105,9	724,7
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
Фирменное блюдо	Тефтели	90	12,26	10,7	7,54	175,6
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	760	25,3	22,97	92,63	694,4
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1550	55,85	38,32	241,16	1662,7

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов



Согласовано
Начальник лагеря



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Среда 1 неделя

Среда 1 неделя						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	7,8	13,2	22,8	291,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	15,9	14,2	67	581,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	34,19	28,25	119,96	889,04
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1380	58,87	47,35	215,79	1710,44

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов



Согласовано
Начальник лагеря



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Четверг 1 неделя

Четверг 1 неделя						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,85	332,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	600	39,55	33,9	65,2	749,15
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6
297/54- Зсоус-2020	Фрикадельки в томатном соусе	90	9,98	14,8	5,89	197,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	26,26	25,46	102,34	761,81
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1580	70,99	61,16	210,17	1754,56

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Пятница 1 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	16,5	6	74,2	535,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	90	8,4	12,7	0	115
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	24,52	24,72	85,08	644,3
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1480	46,2	32,52	201,91	1423,3



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Понедельник 2 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	8,4	4,54	43	278,2
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	23,3	10,14	92,6	666
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
Фирменно е блюдо	Котлеты домашние	90	8,4	12,7	0	115
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	21,62	28,17	88,63	661,95
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1480	50,1	40,11	223,86	1571,55



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Вторник 2 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Итого за завтрак	560	25,37	13,55	105,9	724,7
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	0,8	13,4	94,32
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	22,74	34,21	73,59	729,47
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1530	53,29	49,56	222,12	1697,77

0,07

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Среда 2 неделя

Среда 2 неделя						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных	200	7,8	13,2	22,8	291,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	15,9	14,2	67	581,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	32,15	17,68	106,6	793,91
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1390	56,83	36,78	202,43	1615,31



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Четверг 2 неделя

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,85	332,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	1,35	0,3	12,15	64,5
	Итого за завтрак	600	39,55	33,9	65,2	749,15
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6
Фирменно е блюдо	Наггетсы	90				
			10,2	13,7	0	168
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	23,82	28,37	96,43	738,35
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1580	68,55	64,07	204,26	1731,1



Меню для организации питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Тамбова

Пятница 2 неделя

Пятница 2 неделя						
№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,6	5	37,2	258,4
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	30,2	233,8
	Итого за завтрак	500	16,5	6	74,2	535,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	39,19	30,05	122,56	936,04
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	98,6
ПР	Кондитерское изделие	30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1470	60,87	37,85	239,39	1715,04

Согласовано

М.А.У. 20.09.20

Начальник лагеря

С.А.У. 20.09.20



**График приема пищи воспитанников
лагеря дневного пребывания детей «Цветочный город»**

ЗАВТРАК	9:00 – 9:30
ОБЕД	13:00 – 13:30
ПОЛДНИК	14:30 - 14:50