

"Согласовано"
Директор (или начальник лагеря МБОУ СОШ

" 29 " 08 2024 г.

"Утверждено"
Генеральный директор ООО "ЛАНЧ"

" 29 " 08 2024 г.

Меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2024 г.

2 приема пищи

50-60 % суточного рациона

Наименование блюда	№ рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценнос ть, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Выход, г	Белки,	Жиры, г		Гликеводи	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg

01 день

Завтрак

1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222			
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08			
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02			
4	Сыр твердый 1/15	15	15	4,02	3,78		50,1	0,005	0,105	0,032	0,06	150	90	8,25				
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539			
6	Фрукты свежие по сезону (У)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25			
Итого:			555	13,2	19,736	68,61	504,862	0,3	36,27	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111			

Обед

1	Салат из свежей капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,78	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,38			
2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193			
3	Биточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156			
4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16			
5	Кисель фруктово-ягодный 1/180	1670	180	0,065		28,548	114,451					7,582	0,005	1,62	0,033			
6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08			
7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35			
Итого:			740	23,276	30,772	128,823	885,345	0,791	37,593	0,242	7,599	142,79	367,244	144,488	6,352			
Всего:				36,476	50,508	197,433	1390,21	1,091	73,863	0,355	9,036	459,45	659,685	232,436	10,464			

02 день

Завтрак

1	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,17	3,099	314,203	0,105	6,86	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114			
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08			
3	Кофейный напиток с молоком 1/200	1713	200	1,814	1,512	19,529	98,976	0	0,785	0,014	0,007	79,936	54,897	10,04	0,114			
4	Фрукты свежие по сезону (У)/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25			
Итого:			530	27,583	25,082	47,178	524,78	0,263	42,645	0,293	4,211	311,912	405,86	84,225	5,558			

Обед

1	Салат из свежих огурцов с маслом 1/60	1114	60	0,469	3,663	1,756	41,868	0,017	1,621	0,006	1,602	11,852	14,338	7,775	0,212			
---	---------------------------------------	------	----	-------	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	--	--	--