

УТВЕРЖДАЮ:

Директор БФ ООО «КШП» Подросток

А.В. Минеев

Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник лагеря

Л. Я.

Ф.И.О.

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»  
Примерное 12-дневное меню для организации питания детей  
летнего лагеря дневного пребывания на 2023 год .**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат школьного  
питания «Подросток»

Бузулукский филиал  
ООО «Комбинат  
школьного питания  
«ПОДРОСТОК»

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 1

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Флоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>18,91</b>	<b>20,61</b>	<b>94,89</b>	<b>647,19</b>
<b>ОБЕД</b>						
73****	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,1	6,9	21,9	162
146****	Суп картофельный с клецками	250	4,54	3,72	13,88	99,12
444*	Плов по- узбекски	200	14,4	19	45,4	418
280**	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>800</b>	<b>25,87</b>	<b>30,14</b>	<b>114,04</b>	<b>872,4</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1440</b>	<b>44,78</b>	<b>50,75</b>	<b>208,93</b>	<b>1519,59</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 2

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>23,7</b>	<b>21,09</b>	<b>95,29</b>	<b>685,87</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	15,9	14,4	16	261
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
278**	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43	0,23	24,13	99,86
108****	Хлеб пшеничный	42	3,19	0,34	20,66	98,7
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>902</b>	<b>33,9</b>	<b>39,19</b>	<b>130,31</b>	<b>1020,66</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1442</b>	<b>57,6</b>	<b>60,28</b>	<b>225,6</b>	<b>1706,53</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 3

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
91****	бутерброд с сыром (2-й вариант)	45	6,42	10,4	9,5	158,15
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	21,2	226,2
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
585*	Булочка молочная	100	9,6	2,2	56,2	284
108****	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>26,88</b>	<b>28,26</b>	<b>123,7</b>	<b>874,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
Ттк №1.16	салат «Солнечный»	100	1,86	8,84	10,82	130,35
63**	Щи из свежей капусты	250	2,08	6,33	10,63	107,82
454*	Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски	105	16,69	15,12	16,8	274,05
418****	Пюре из гороха с маслом	175	16,65	5,12	33,12	245
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>44,63</b>	<b>36,66</b>	<b>138,32</b>	<b>1069,29</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1500</b>	<b>71,51</b>	<b>64,92</b>	<b>262,02</b>	<b>1943,39</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 4

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
112****	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94
295****	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1	10,1	34	275
294**	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>665</b>	<b>16,95</b>	<b>22,1</b>	<b>93,55</b>	<b>646,5</b>
<b>ОБЕД</b>						
76****	Винегрет овощной	65	0,84	7,02	9,85	143
Гтк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
Гтк №	Компот из смеси с/ф.	200	0,56	0	27,89	113,79
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>815</b>	<b>32,76</b>	<b>30,04</b>	<b>112,6</b>	<b>892,75</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1480</b>	<b>49,71</b>	<b>52,14</b>	<b>206,15</b>	<b>1539,25</b>

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

## "КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд

День : 5

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
201**	Тефтели из говядины паровые	80	13,7	15,57	9,32	232,35
415****	Рис припущенный	150	3,53	6,05	32,4	198,15
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>22,46</b>	<b>22,71</b>	<b>101,25</b>	<b>703,62</b>
<b>ОБЕД</b>						
1111д	Салат «Степной»	100	1,82	7,78	13,5	130,78
128****	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	5	10,65	95
405****	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,1	3,07	144
510*	Каша вязкая( гречневая)	200	6	9	29,8	228
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0	18,1	72,9
108****	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>930</b>	<b>27,97</b>	<b>32,96</b>	<b>121,64</b>	<b>902,18</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1570</b>	<b>50,43</b>	<b>55,67</b>	<b>222,89</b>	<b>1605,8</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 6

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>1-й день</b>						
366**	Сыр порциями	12	2,78	3,54	0	43,68
115**	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	6,67	39,54	246,87
Тгк №1.1	Булочка дорожная	100	7,32	11,1	44,21	327,9
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	<b>ИТОГО</b>	<b>537</b>	<b>18,97</b>	<b>21,47</b>	<b>105,63</b>	<b>714,13</b>
<b>ОБЕД</b>						
4**	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,82	5,05	6	70,01
Тгк №1.4	Суп-лапша по-Оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	5,8	9,9	155
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,4	108,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>920</b>	<b>33,34</b>	<b>27,23</b>	<b>112,39</b>	<b>827,12</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1457</b>	<b>52,31</b>	<b>48,7</b>	<b>218,02</b>	<b>1541,25</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 7

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
107****	Овощи натуральные соленые	20	0,16	0,02	0,03	2,6
461*	Тефтели (1-й вариант)	80	9,84	9,93	9,97	186,13
415****	Рис припущенный	180	4,24	7,26	38,88	237,78
294**	Чай лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		<b>530</b>	<b>18,11</b>	<b>17,62</b>	<b>88,79</b>	<b>605,63</b>
<b>ОБЕД</b>						
Ттк №1.13	Салат из моркови с изюмом	70	0,85	3,56	16,87	97,17
149/169****	Суп картофельный с фрикадельками	250	12,4	10,08	13,38	193,91
478*	Картофельная запеканка с мясом	180	18	17,64	29,7	356,4
Ттк №58	Фруктовый чай с яблоком	200	0,2	0	50	215
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>36,27</b>	<b>32,04</b>	<b>136,79</b>	<b>999,98</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1300</b>	<b>54,38</b>	<b>49,66</b>	<b>225,58</b>	<b>1605,61</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 8

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99
Ттк №1.39	Запеканка из творога	200	24,92	15,77	40,53	402,93
540****	Ватрушка с повидлом	100	6,16	2,83	68,16	323
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром)	200	0,12	0	12,04	48,68
108****	Хлеб пшеничный	25	1,89	0,21	12,29	58,75
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>33,24</b>	<b>29,61</b>	<b>133,17</b>	<b>932,36</b>
<b>ОБЕД</b>						
76****	Винегрет овощной	85	1,1	9,18	5,78	110,5
142****	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
Ттк1.9	Плов из филе птицы	220	20,12	16,4	42,64	398,7
508****	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>30,57</b>	<b>31,56</b>	<b>124,8</b>	<b>910,2</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1395</b>	<b>63,81</b>	<b>61,17</b>	<b>257,97</b>	<b>1842,56</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 9

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
112****	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
10*	Бутиерброд горячий с сыром	40	5,86	8,91	10,89	149,79
266****	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	7,15	9,4	28,8	228,4
495****	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81
108****	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,284	17,21	82,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>17,77</b>	<b>20,494</b>	<b>87,5</b>	<b>611,94</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	11,6	138
139*	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167
451*	Котлеты, биточки, шницели (шницели)	100	14,95	16,41	8,04	247,5
429****	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
Гтк№25	Чай апельсиновый	200	0	0	29,64	120,19
108****	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>30,85</b>	<b>40,79</b>	<b>118,04</b>	<b>975,79</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1525</b>	<b>48,62</b>	<b>61,284</b>	<b>205,54</b>	<b>1587,73</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 10

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
93****	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	1,6	16,7	10	197
392****	Фрикадельки из говядины , тушеные в соусе	100	11,78	11,69	7,8	180
516*	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	38,7	264,6
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,03</b>	<b>36,02</b>	<b>86,57</b>	<b>773,72</b>
<b>ОБЕД</b>						
Тгк №1.16	салат «Солнечный»	70	1,3	6,19	7,57	91,26
Тгк №17	Суп «кудрявый»	250	3,79	6,28	13,15	124,28
418****	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
Тгк №1.59	Митбол с овощами	100	9,56	11,11	11,44	185,55
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>39,12</b>	<b>30,1</b>	<b>133,18</b>	<b>965,16</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1450</b>	<b>61,15</b>	<b>66,12</b>	<b>219,75</b>	<b>1738,88</b>



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 11

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
366**	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	0	72,8
260****	Каша «Дружба»	200	5,26	11,656	21,2	226,2
498****	какао с молоком сгущенном (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147
56****	Булочка молочная	80	7,68	1,76	44,96	227,2
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>21,28</b>	<b>23,116</b>	<b>90,66</b>	<b>673,2</b>
<b>ОБЕД</b>						
Ттк №1.13	Салат из морковй с изюмом	100	1,22	5,08	24,1	138,82
Ттк №1.4	Суп лапша по-оренбургски	250	5,74	7,5	12,69	141,22
219**	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,89	6,15	51	298,98
Ттк №49	Курица в соусе с томатом	110	12,46	12,37	3,76	176
512****	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	180	0,27	0	18,09	72,9
108****	Хлеб пшеничный	40	3,03	0,31	19,68	94
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	35	2,3	0,41	11,9	63,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>885</b>	<b>34,91</b>	<b>31,82</b>	<b>141,22</b>	<b>985,27</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1385</b>	<b>56,19</b>	<b>54,936</b>	<b>231,88</b>	<b>1658,47</b>

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 12

сезон: Лето 2023г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калор-ть, в ккал.
<b>ЗАВТРАК</b>						
Ттк №1.30	Фруктовый микс	80	0,52	0,24	7,16	36
394 94г	Жаркое по домашнему	200	20,47	15,74	20,11	303,68
285,**	кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87
108****	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>27,18</b>	<b>18,81</b>	<b>79,98</b>	<b>600,8</b>
<b>ОБЕД</b>						
2****	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138
№90м16	суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	7,42	2,63	12,87	104,76
469*	Фрикадельки в соусе	105	13,15	13,26	14,22	230,4
510*	каша вязкая пшеничная	170	5,1	6,97	28,22	202,3
614****	Кисель с витаминами «Киселек детский Витошка»	200	0	0	24	95
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,75	70,5
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	37	2,44	0,44	12,58	66,97
	<b>ИТОГО</b>	<b>862</b>	<b>31,49</b>	<b>33,64</b>	<b>117,24</b>	<b>907,93</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1397</b>	<b>58,67</b>	<b>52,45</b>	<b>197,22</b>	<b>1508,73</b>