

СОГЛАСОВАНО

Директор
С.В. Сидорова



«*20*» *сентября* 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря «*Орлята России*»

В.Ф. / В.И. / В.А.

«*20*» *сентября* 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Финонов Т.В.



«*20*» *сентября* 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										
		Завтрак												
204	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000		
377	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150		270,910	219,550	22,090	0,020
	Чай с лимоном	200	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,350	9,120	4,880	0,883
	Багет	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680		7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в видеуп.	200		22,400	90,000	0,020	2,000				14,000		8,000	2,800
	Итого за Завтрак	650,000	16,808	18,702	637,600	0,186	3,900	118,080	1,938		287,460	271,670	40,170	5,541
		Обед												
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864		29,420	27,070	14,180	0,446
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220		27,214	88,392	17,896	1,174
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439	16,549	273,851	0,139	0,028	39,400	1,761		25,312	240,930	34,786	1,003
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	202,931	0,043		16,000	0,252		8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	45,434	32,568	927,837	0,460	380,833	541,970	6,517		118,726	494,842	109,782	4,396
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 400,000	62,242	51,270	1 565,437	0,646	384,733	660,050	8,455		406,186	766,512	149,952	9,937

День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж	У										
		Завтрак												
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	157,000	0,070		250,000	0,600		55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159		122,650	149,720	35,510	0,796
384	Каша из консервов "Какао со стуженным молоком и хлебом пшеничный"	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	117,500	0,055			0,550		10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	25,285	21,308	608,703	0,289	1,677	299,400	1,381		187,650	374,220	54,510	3,846
		Обед												
102	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860		24,600	22,200	9,000	0,420
268	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436		33,802	105,679	31,012	1,815
128	Рыба запеченная	90	18,901	16,941	140,491	0,127	0,540	10,800	2,599		47,780	264,350	60,420	0,953
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179		40,220	96,820	34,510	1,332
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	35,898	32,967	701,502	0,666	40,559	201,131	7,494		179,252	554,289	155,542	6,546
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 240,000	61,183	54,275	1 310,205	0,955	42,236	500,531	8,875		366,902	928,509	210,052	10,392

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>193,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежых отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
259	Жаркое по-домашнему	240	20,233	13,848	34,165	345,336	0,322	41,800	24,583	3,452	39,819	260,345	69,094	2,670
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,300	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,520	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,691</i>	<i>22,942</i>	<i>93,074</i>	<i>694,480</i>	<i>0,565</i>	<i>421,775</i>	<i>189,134</i>	<i>7,289</i>	<i>122,222</i>	<i>390,316</i>	<i>119,836</i>	<i>6,202</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1,350,000</i>	<i>53,778</i>	<i>36,521</i>	<i>194,753</i>	<i>1,333,699</i>	<i>0,755</i>	<i>426,101</i>	<i>272,714</i>	<i>8,849</i>	<i>318,002</i>	<i>740,356</i>	<i>181,146</i>	<i>11,570</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	660,050	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937
Вторник - 1	61,183	54,275	167,439	1 310,205	0,955	42,236	500,531	8,875	366,902	928,509	210,052	10,392
Среда - 1	73,540	62,394	170,126	1 541,845	0,832	365,221	1 840,155	9,579	331,972	1 023,444	216,856	13,921
Четверг - 1	50,247	42,094	196,461	1 373,773	1,185	55,807	556,931	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405
Пятница - 1	53,778	36,521	194,753	1 333,699	0,755	426,101	272,714	8,849	318,002	740,356	181,146	11,570
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,198	49,311	187,701	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045
ИТОГО среднее за 1 неделю	60,198	49,311	187,701	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045
Норма СанПиН	42,4	43,5	184	1 293	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1	600,000	740,000	1 340,000
Пятница - 1	610,000	740,000	1 350,000
ИТОГО среднее за 1 неделю	570	746	1 316
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/делегат: Среда - 1 с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	4,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	550,000	42,162	44,902	920,199	920,199	0,334	3,657	1 622,300	5,271	294,400	674,860	83,740	9,264
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,759	12,551	0,709
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,557	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	44,371	32,428	103,703	893,004	0,673	367,344	515,108	7,255	109,483	550,359	174,583	7,315
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	86,533	77,330	191,045	1 813,203	1,007	371,001	2 137,408	12,526	403,883	1 225,219	258,323	16,579

День/делегат: Четверг - 1 с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	650,000	13,516	13,391	99,970	587,391	0,215	17,095	77,600	1,344	283,120	287,850	64,080	4,536
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	43,299	37,432	130,735	1 036,912	1,202	53,377	781,391	9,165	264,372	622,559	192,471	12,027
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	56,815	50,823	230,705	1 624,303	1,417	70,472	858,991	10,509	547,492	910,409	256,551	16,563