

		МЕНЮ								
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	1 день		б	ж	у	Кк	С,мг	
			7-11 лет	11-18 лет						
	ЗАВТРАК		Выход блюда	Выход блюда						
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65	
№439		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0.33	48.75		
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22.02	
		Итого по приёму пищи			29.4	23.9	83.83	584.75	22.81	
	ОБЕД									
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0.48	0.12	1.56	28.4	2.94	
№101		Щи из свежей капусты на б/м с мелкошинкованными овощами	250	250	2.8	2.4	7	175	19.55	
№311(3)		Котлета мясные рубленые школьные	100	100	15	13	12	323	0	
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62	
№412(1)		Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0.2	29.6	110	0.73	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	1	0.7	4.6	97.5	0	
		Итого по приёму пищи			28.83	22.48	85.26	990.90	43.84	
	ПОЛДНИК									
№439		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21	
№503-505		Кондитерское изделие (приник)	40	40	1.5	1.9	34.8	90		
		Итого по приёму пищи			7.1	8.3	43	207	0.21	
		Итого за 1 день			65.33	54.68	212.09	1,782.65	66.86	
			2 день							
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	
	ЗАВТРАК		1							
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	250	6.3	6	45.7	286	0.65	
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	31.7	156	0.54	
№261		Яйцо вареное	40	40	18.5	14.5	45	62.8	0.27	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	22.02	
		Итого по приёму пищи			31.20	25.15	133.03	599.55	23.48	
	ОБЕД									
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0.48	0.12	1.56	18	2.94	
№104(2)		Расольник ленинградский	250	250	5.6	5	10.2	194	9.39	
№347		Котлеты рубленые из птицы	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012	
№359(3)		Макаронны отварные	150	180	7	8	24	200	0	
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	200	0.14	0.06	31.7	69.44	40	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	
		Итого по приёму пищи			31.62	25.39	87.56	861.44	52.342	
	ПОЛДНИК									
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8	
		Булочка школьная	80	80	4.26	2.39	34.8	140	0.16	
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96	
		Итого за 2 день			68.08	52.93	282.79	1712.99	78.78	
			3 день							
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	
	ЗАВТРАК									
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34	
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10	
		Итого по приёму пищи			41.80	30.75	64.63	655.75	12.20	
	ОБЕД									
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	80	100	0.66	0.12	2.35	14.4	2.9	
№82		Борщ со сметаной	250	250	1.6	3.4	8.6	72	14.8	
№276		Рыба(филе) с гарниром,запеченная под соусом молочным с картофелем	250	280	14.9	13.5	37.9	358.5	1.6	
		Напиток лимонный	200	200	0.2	0.2	29.6	74	22	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	
		Итого по приёму пищи			24.26	18.43	89.55	706.4	41.3	
	ПОЛДНИК									
№398		Напиток из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0.14	0.06	21.78	69.44	40	
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1.5	2.9	34.8	140	0.16	
		Итого по приёму пищи			1.64	2.96	56.58	209.44	40.16	
		Итого за 3 день			67.70	52.14	210.76	1571.59	93.66	
			4 день							
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	
	ЗАВТРАК									
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12.4	18.6	1.8	227	0.33	
№434		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0	
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0	
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75		
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22	
		Итого по приёму пищи			16.60	36.47	37.45	580.27	22.33	
	ОБЕД									
№70		Винегрет	80	100	0.48	0.12	1.56	78	2.94	
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2.2	1.8	19.5	192	12.87	
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	250	250	16.2	10.57	19.35	252	12.24	
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40	
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0	
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0	
		Итого по приёму пищи			26.5	13.7	76.76	794.84	68.05	
	ПОЛДНИК									
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21	
		Булочка сырная	80	80	4.26	2.39	34.8	140	0.16	
		Итого по приёму пищи			9.86	8.79	43	257	0.37	
		Итого за 4 день			52.96	58.96	157.21	1632.11	90.75	
			5 день							
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг	
	ЗАВТРАК									
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65	
№432		Какао с молоком	200	200	1.6	5.2	31.7	156	1.33	
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14	

Меню 18 ти дневное

			Итого за 8 день		52.11	53.92	248.80	1760.01	155.86
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	9 день		б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда					
	ЗАВТРАК								
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12.4	18.6	1.8	227	0.33
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72
№1		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			20.3	39.77	48.45	693.27	11.05
	ОБЕД								
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0.48	0.12	1.56	8.4	2.94
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	4.6	13.4	45.6	112	16.8
№302		Печень по-строгановски	75/25	75/25	13.6	13.6	3.9	195	8.4
№359		Рис отварной	150	180	3.6	3.75	31	163.5	0
№408		Напиток лимонный	200	200	0.6	0	29.6	83.68	100
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			29.78	32.08	122.76	750.08	128.14
	ПОЛДНИК								
№398		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1.5	1.9	34.8	140	
		Итого по приёму пищи			7.1	8.3	43	257	0.21
		Итого за 9 день			491.55	458.65	1823.45	13931.90	771.18
			10 день						
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	10 день		б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда					
	ЗАВТРАК								
№133(3)		Суп молочный рисовый	250	250	4.8	4.2	27.2	190	0.9
№434		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0
№4		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	7.9	13	148	0.14
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			23.9	12.5	65	440	23.04
	ОБЕД								
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0.48	0.12	1.56	12.2	2.94
№117(1)		Суп рыбный	250	250	6.6	2.4	10	180	8.85
№347		Котлеты рубленные из птицы	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			34.4	25.73	84.41	903.54	51.802
	ПОЛДНИК								
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8
		булочка сырная	80	80	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 10 день			63.56	40.62	211.61	1595.54	77.802
			11 день						
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	11 день		б	ж	у	Кк	С,мг
			7-11 лет	11-18 лет					
	ЗАВТРАК								
№221		Каша вязкая на молоке (Дружба)	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65
№439		Чай с сахаром и лимоном	200	200	0.2	0	15	58	0
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	1	0.33	48.75	
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22.02
		Итого по приёму пищи			29.4	23.9	83.83	584.75	22.81
	ОБЕД								
№70		Овощи свежие (огурцы)	80	100	0.48	0.12	1.56	28.4	2.94
№101		Щи из свежей капусты на б/м с мелкокопированными овощами	250	250	2.8	2.4	7	175	19.55
№311(3)		Котлета мясные рубленные школьные	100	100	15	13	12	323	0
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62
№412(1)		Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0.2	29.6	110	0.73
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			28.83	22.48	85.26	990.90	43.84
	ПОЛДНИК								
№439		Кисломолочный продукт (кефир)	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21
№503-505		Кондитерское изделие (пирожок)	40	40	1.5	1.9	34.8	90	
		Итого по приёму пищи			7.1	8.3	43	207	0.21
		Итого за 11 день			65.33	54.68	212.09	1,782.65	66.86
			12 день						
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	12 день		б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда					
	ЗАВТРАК								
№221с.398		Каша геркулесовая на молоке	250	250	6.3	6	45.7	286	0.65
№434		Какао с молоком	200	200	4	4	31.7	156	0.54
№261		Яйцо вареное	40	40	18.5	14.5	45	62.8	0.27
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	22.02
		Итого по приёму пищи			31.20	25.15	133.03	599.55	23.48
	ОБЕД								
№70		Салат из ранней капусты с зеленью	80	100	0.48	0.12	1.56	18	2.94
№104(2)		Расcольник ленинградский	250	250	5.6	5	10.2	194	9.39
№347		Котлеты рубленные из птицы	100	100	11.5	11	9	192.5	0.012
№359(3)		Макароны отварные	150	180	7	8	24	200	0
№407		Кисель фруктово-ягодный	200	200	0.14	0.06	31.7	69.44	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			31.62	25.39	87.56	861.44	52.342
	ПОЛДНИК								
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8
		Булочка школьная	80	80	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			5.26	2.39	62.2	252	2.96
		Итого за 12 день			68.08	52.93	282.79	1712.99	78.78
			13 день						
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	13 день		б	ж	у	Кк	С,мг
			Выход блюда	Выход блюда					
	ЗАВТРАК								
№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			41.5	33.6	59.6	655.47	32.9

Меню 18 ти дневное

№267(2)		Запеканка из творога соус сметанный	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34
№7		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	3.2	14.8	120	0.72
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			41.80	30.75	64.63	655.75	12.20
	ОБЕД								
№71		Салат из свежих помидоров с луком и маслом растит.	80	100	0.66	0.12	2.35	14.4	2.9
№82		Борщ со сметаной	250	250	1.6	3.4	8.6	72	14.8
№276		Рыба(филе) с гарниром,запеченная под соусом молочным с картофелем	250	280	14.9	13.5	37.9	358.5	1.6
		Напиток лимонный	200	200	0.2	0.2	29.6	74	22
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			24.26	18.43	89.55	706.4	41.3
	ПОЛДНИК								
№398		Напиток из свежих фруктов (яблоко)	200	200	0.14	0.06	21.78	69.44	40
№503-505		Кондитерское изделие (печенье)	40	40	1.5	2.9	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			1.64	2.96	56.58	209.44	40.16
		Итого за 13 день			67.70	52.14	210.76	1571.59	93.66
				14 день					
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК								
№133(3)		Омлет натуральный	200	200	12.4	18.6	1.8	227	0.33
№434		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0
№4а		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			16.60	36.47	37.45	580.27	22.33
	ОБЕД								
№70		Винегрет	80	100	0.48	0.12	1.56	78	2.94
№114(2)		Суп картофельный с крупой	250	250	2.2	1.8	19.5	192	12.87
№344(1)		Птица, тушенная в соусе с овощами(лук, морковь,картофель)	250	250	16.2	10.57	19.35	252	12.24
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			26.5	13.7	76.76	794.84	68.05
		Соль йодированная	3.75						
	ПОЛДНИК								
		Кисломолочный продукт (Кефир)	200	200	5.6	6.4	8.2	117	0.21
		Булочка сырная	80	80	4.26	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			9.86	8.79	43	257	0.37
		Итого за 14 день			52.96	58.96	157.21	1632.11	90.75
				15 день					
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК								
№221		Каша вязкая на молоке(гречневая)	250	250	8.3	8	45.7	286	0.65
№432		Какао с молоком	200	200	1.6	5.2	31.7	156	1.33
№261		Бутерброд с сыром	40/10	40/20	18.5	14.5	13	148	0.14
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Фрукт свежий (банан)	1 шт	1 шт	0.4	0.3	10.3	46	22
		Итого по приёму пищи			30.80	28.35	101.03	684.75	24.12
	ОБЕД								
№70		Салат овощной (картофель,морковь отварн,огурец консерв,горошек зелен консерв)	80	100	0.52	0.14	2.12	54	2.96
№95(3)		Щи из свежей капусты	250	250	2.8	2.4	7	175	19.55
№303		Печень, тушенная в соусе	75/25	75/25	18.5	24.5	12.3	256	37.56
№360(3)		Картофель отварной	150	180	6.15	5.55	24	167	20.62
№407		Компот из сухофруктов	200	200	1.35	0.3	29.6	105.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			36.22	34.1	86.12	944.84	120.69
	ПОЛДНИК								
№398		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8
№503-505		Кондитерское изделие (вафли)	40	40	1.5	1.9	34.8	140	
		Итого по приёму пищи			2.5	1.9	62.2	252	2.8
		Итого за 15 день			69.52	64.35	249.35	1881.59	147.61
				16 день					
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК								
№221с 398		Макаронны с сыром	180	180	4.3	6	45.7	286	0.65
№433		Кофейный напиток на молоке	200	200	2.8	9	31.7	120	0.72
№7		Бутерброд с маслом сливочным	40/10	40/10	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№458		Яблоко	1 шт	1 шт	1.5	0.5	21	95	10
		Итого по приёму пищи			12.20	32.97	109.25	752.27	11.37
	ОБЕД								
№70		Салат из ранней капусты с огурцом и зеленью	80	100	0.48	0.12	1.56	48.4	2.94
№116(2)		Суп картофельный макаронными изделиями	250	250	2.4	5.6	16.6	189	16.8
№274		Рыба тушенная в томате с овощами 75/50	75/50	75/50	11.5	11	9	192.5	0.012
№359		Рис отварной	150	180	3.6	9.15	28.2	160.5	0
№407		Компот из свежих фруктов(яблоко)	200	200	0.72	0	25.25	85.34	40
№481		Хлеб ржаной	40	60	2.8	0.51	6.5	90	0
№481		Хлеб пшеничный	20	30	4.1	0.7	4.6	97.5	0
		Итого по приёму пищи			25.6	27.08	91.71	863.24	59.752
	ПОЛДНИК								
		Сок фруктовый	200	200	1	0	27.4	112	2.8
		булочка кефирная	80	80	0.72	2.39	34.8	140	0.16
		Итого по приёму пищи			1.72	2.39	62.2	252	2.96
		Соль йодированная	3.75						
		Итого за 16 день			39.52	62.44	263.16	1867.51	74.08
				17 день					
№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Выход блюда	б	ж	у	Кк	С,мг
	ЗАВТРАК								
№267(2)		Запеканка из творога (соус сметанный)	200/20	200/20	17	12.2	15.5	244	1.34
№439		Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15	58	0
№1		Бутерброд с маслом сливочным	40	40	1.6	17.12	10.52	202.52	0
№481		Хлеб пшеничный	30	40	2	0.35	0.33	48.75	
№261		Яйцо вареное	40	40	15.2	14.6	14	62.8	0.27
№458		Фрукт свежий (яблоко)	1 шт	1 шт	0.4	0.4	9.8	44	22
		Итого по приёму пищи			34.80	27.55	54.63	457.55	23.61

«Согласовано»:

м.б.о.ч., с.ш. № 9

зам. директора

В.А. Камнин



2024г.

«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор



Е.Г.Сергунчик

2024г.

М.П.

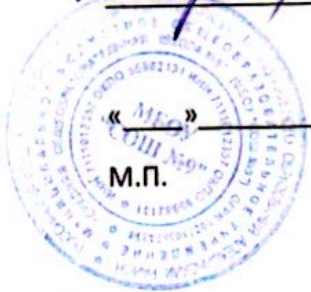
**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**

«Согласовано»:

МБОУ СОШ № 9

зам. директора

Иванова



2024г.

«Утверждаю»:

Общество с ограниченной ответственностью

«Форсаж Хоспиталити Групп»

Генеральный директор

Е.Г.Сергунчик



2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 18-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ**