

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор ООО "Школьное питание"  
Колеватов Е.С.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Вавожская СОШ"  
Сулимова Е.Н.

*Основное двенадцатидневное меню для организации питания детей  
в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания  
МБОУ "Вавожская СОШ"*

День	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		
					Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.				
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1 день			ЗАВТРАК										
	232/2021г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	200	7,26	7,26	6,46	6,46	35,36	35,36	228,62	228,62	
	75/2021г	Сыр полутвердый (порциями)	15	15	3,48	3,48	4,43	4,43	0,00	0,00	53,75	53,75	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90	
	576/2021г	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,51	78,51	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	475	475	15,47	15,47	12,10	12,10	74,84	74,84	470,10	470,10	
			ОБЕД										
	ТК-2	Огурцы свежие порционно	60	100	0,42	0,70	0,06	0,10	1,14	1,90	6,78	11,30	
	48/2008г	Суп крестьянский с крупой	200	250	3,64	4,55	5,98	7,48	7,92	9,90	100,06	125,08	
	218/2021г	Каша рисовая (гарнир)	150	180	2,33	2,79	3,05	3,65	24,45	29,34	134,51	161,41	
	452/2004г	Биточки особые	100	100	13,50	13,50	21,00	21,00	9,90	9,90	282,60	282,60	
	141/2008г	Соус томатный	50	50	1,30	1,30	4,80	4,80	4,70	4,70	67,20	67,20	
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70	
574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77		
573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20		
ПП	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40		
	ИТОГО ОБЕД:	940	1060	28,39	30,04	36,24	38,38	114,64	122,27	898,22	954,65		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43,86	45,51	48,33	50,47	189,48	197,11	1368,31	1424,75		
2 день			ЗАВТРАК										
	227/2021г	Каша ячневая молочная вязкая	200	200	7,24	7,24	6,64	6,64	33,12	33,12	221,20	221,20	
	ПП	Повидло яблочное	20	20	0,0	0,0	0,0	0,0	12,20	12,20	48,80	48,80	
	464/2021г	Кофейный напиток	200	200	1,40	1,40	1,20	1,20	11,40	11,40	62,00	62,00	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	450	450	10,92	10,92	8,08	8,08	71,48	71,48	402,32	402,32	
			ОБЕД										
	ТК-1	Помидоры свежие порционно	60	100	0,66	1,10	0,12	0,20	2,28	3,80	12,84	21,40	
	63/2013г	Пуштыш	200	250	4,86	6,08	6,76	8,45	13,14	16,43	132,84	166,05	
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,04	290,45	
	408/2016г	Поджарка свиная	100	100	15,69	15,69	20,31	20,31	0,00	0,00	245,54	245,54	
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31	
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
ТТК - 12	Рулет с начинкой в ассортименте	75	75	9,8	9,8	3,5	3,5	27,1	27,1	178,5	178,5		
	ИТОГО ОБЕД:	865	985	46,34	49,69	38,11769	41,16	135,16	147,50	1069,04	1159,22		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			57,26	60,61	46,20	49,24	206,64	218,98	1471,36	1561,54		
3 день			ЗАВТРАК										
	160/2004г	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5,60	7,00	6,32	7,90	19,76	24,70	158,32	197,90	
	96/2004г	Масло (порциями)	10	15	0,08	0,12	7,25	10,88	0,13	0,20	66,09	99,14	
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90	
	576/2021г	Батон нарезной	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,51	78,51	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,32	70,32	
		ИТОГО ЗАВТРАК:	470	525	10,41	11,85	14,78	19,99	59,37	64,38	412,14	484,77	
			ОБЕД										
	5/2021г	Салат из капусты белокочанной и огурцов	60	100	0,60	1,00	3,60	6,00	1,86	3,10	42,24	70,40	
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	200	3,54	3,54	5,78	5,78	8,94	8,94	101,94	101,94	
	489/2004г	Рагу из птицы	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63	
	494/2021г	Компот из плодов свежих и ягод сушеных	200	200	0,30	0,30	0,01	0,01	17,50	17,50	71,29	71,29	
	574/2021г	Хлеб ржаной	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,77	61,77	
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20	
82/2021г	Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40		
	ИТОГО ОБЕД:	870	930	24,15	25,69	32,375	36,67	96,35	99,47	773,38	830,63		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,56	37,54	47,16	56,65	155,72	163,85	1185,52	1315,39		