

Ежедневное меню в летних лагерях на период ежедневным пребыванием детей возрастной группы 7-11 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К" Утверждаю:

03.06.25

2 день

Согласовано:

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВсяная с МАСЛОМ ТК №101 | 200          | 7,1              | 5,7     | 32,6        | 210,0                         |
| 2011                 | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          |
| 2011                 | 378        | ЧАЙ с МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 12,4             | 7,8     | 83,7        | 457,0                         |
| Обед                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 60           | 0,6              | 0,1     | 1,8         | 13,2                          |
| 2011                 | 103        | СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 200          | 2,0              | 3,7     | 12,4        | 90,4                          |
| 2004                 | 488        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ в СОУСЕ с ОВОЩАМИ ТК №488     | 150          | 7,8              | 8,6     | 13,6        | 136,3                         |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ с САХАРОМ №392                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 50           | 3,7              | 0,3     | 24,3        | 114,8                         |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 40           | 2,5              | 0,4     | 16,5        | 79,2                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 16,7             | 13,1    | 79,4        | 477,2                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 29,1             | 20,9    | 163,1       | 934,2                         |

Ежедневное меню в летних лагерях на период ежедневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет  
на базе муниципальных образовательных учреждений

ООО "СОЮЗ-К" Утверждаю:

03.06.25

2 день

Согласовано:

| Сборник рецептур     | № рецептур | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                      |            |                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак              |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2004                 | 302        | КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВсяная с МАСЛОМ ТК №101 | 250          | 9,3              | 7,1     | 41,8        | 267,1                         |
| 2011                 | 338        | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338                   | 150          | 0,6              | 0,6     | 14,3        | 68,4                          |
| 2011                 | 378        | ЧАЙ с МОЛОКОМ №378                            | 200          | 1,7              | 1,3     | 17,3        | 86,7                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 40           | 3,0              | 0,2     | 19,5        | 91,9                          |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 14,6             | 9,2     | 92,9        | 514,1                         |
| Обед                 |            |                                               |              |                  |         |             |                               |
| 2017                 | 71         | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                | 100          | 1,0              | 0,2     | 2,9         | 22,0                          |
| 2011                 | 103        | СУП с МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103           | 250          | 2,4              | 4,2     | 15,3        | 109,1                         |
| 2004                 | 488        | ПТИЦА, ТУШЕННАЯ в СОУСЕ с ОВОЩАМИ ТК №488     | 200          | 0,4              | 3,9     | 1,7         | 43,0                          |
| 2011                 | 392        | ЧАЙ с САХАРОМ №392                            | 200          | 0,1              | 0,0     | 10,8        | 43,3                          |
|                      | 6          | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 60           | 4,5              | 0,4     | 29,2        | 137,8                         |
|                      | 7          | ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ                              | 60           | 3,9              | 0,5     | 24,6        | 118,7                         |
| Итого за прием пищи: |            |                                               |              | 12,3             | 9,2     | 84,6        | 473,9                         |
| Всего за день:       |            |                                               |              | 26,9             | 18,4    | 177,4       | 988,0                         |