

Утверждаю:

Начальник лагеря «Истоки»:

 /Филиева О.Н./

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности  
Приготавливаемых блюд горячего питания лагеря «Истоки»  
МОУ «Мельцанская СОШ» им.Е.Д.Трубкиной  
2023 г.**

**Меню  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Истоки»**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ккал	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012	
КАША "БОЯРСКАЯ"	155	6,40	21,50	30,60	330,70	186	2008	
ЧАИ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	ТК№ 059		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,20	ТК № 089		
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061		
Итого за прием пищи:	700	17,67	34,97	84,82	707,90			
<b>Обед</b>								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ( НАРЕЗКА)	60	0,50	0,10	1,00	8,00	ТК № 062		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,10	9,40	9,90	196,00	96	2008	
КУРЫ ОТВАРНЫЕ ( ПОРЦИОННО) С ОВОЩАМИ	100/30	18,90	19,10	1,10	324,00	242 378	2012 2008	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,10	4,80	20,50	141,00	321	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	831	33,54	34,72	86,70	921,00			

Всего за день:	76,12	66,21	260,78	2088,70	1842,0			
----------------	-------	-------	--------	---------	--------	--	--	--

Начальник лагеря \_\_\_\_\_/Филиева О.Н./

Повар \_\_\_\_\_/Князева Т.А.

**Меню  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Истоки»**

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200	20,00	24,80	25,80	281,00	219	2012	
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066		
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК№ 083	Сборник	
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	ТК № 069		
Итого за прием пищи:	735	37,99	43,13	88,16	750,50			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,60	6,10	2,00	65,00	22	2008	
БОРЦ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,40	7,00	10,10	242,40	57	2012	
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ИНДЕЙКИ	280	21,70	13,00	22,00	413,00	299	2012	
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,40	0,02	6,90	91,00	ТК № 070		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	831	33,60	27,42	67,40	945,40			
Всего за день:	76,12	66,21	260,78	2088,70				

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Филяева О.Н. /

Повар \_\_\_\_\_ /Князева Т.А.

**Меню  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Истоки»**

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
<b>Завтрак</b>								
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/10	27,30	19,00	33,20	323,00	237	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10	0,12	0,02	10,20	21,00	ТК № 073		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060		
ЗЕФИР	50	0,40	0,10	39,90	83,00	ТК № 074		
МАНДАРИН	100	0,73	0,36	7,40	42,70	ТК № 075		
Итого за прием пищи:	700	37,36	27,41	130,18	718,70			
<b>Обед</b>								
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	60	5,5	8,20	2,10	105,00	27	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ,	200/20	5,6	6,50	9,90	206,20	86	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ , ЗАПЕЧЕННЫЕ СМОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,90	10,00	256,00	281	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,8	4,20	5,00	114,00	320	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК № 076		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	782	31,16	33,30	61,30	912,00			
Всего за день:		76,12	66,21	260,78	2088,70			

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Филяева О.Н./

Повар \_\_\_\_\_ /Князева Т.А.

**Меню**  
**лагеря с дневным пребыванием детей**  
**«Истоки»**  
**4 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	180	8,40	7,50	34,40	336,00	207	2012	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК№079		
ВАФЛИ	30	1,50	1,20	6,60	63,00	ТК№061		
ТВОРОГ В ИНД. УПАК.	100	7,50	6,00	1,50	113,00	ТК № 067		
АПЕЛЬСИН	150	1,40	0,27	12,20	64,50	ТК № 080		
Итого за прием пищи:	700	24,15	25,02	75,52	739,50			
Обед								
САЛАТ ОВОЩНОЙ	60	0,66	6,10	2,20	64,00	25	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР , СМЕТАНОЙ	200/20/10	6,80	7,60	14,30	266,00	76	2012	
ЗРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	2,80	4,60	18,00	125,00	322	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТКМ081		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		

БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	801	28,06	25,40	82,35	913,00			1

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Филяева О.Н./

Повар \_\_\_\_\_ /Князева Т.А.

**Меню  
лагеря с дневным пребыванием детей  
«Истоки»**

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012	
КАША "ЯНТАРНАЯ"	150	5,00	7,40	28,10	179,20	187	2008	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	1,50	1,30	5,60	24,00	ТК № 066		
ПЕЧЕНЬЕ	40	3,80	3,80	28,80	130,00	ТК № 083		
БАНАН СВЕЖИЙ	200	2,14	0,71	30,00	192,00	ТК № 084		
ЙОГУРТ В ИНД. УПАКОВКЕ	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060		
Итого за прием пищи:	760	23,47	24,09	117,66	752,20			
Обед								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,81	3,72	4,60	74,00	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ИЗ МЯСА КУР	200/20/20/1	3,70	2,00	10,40	266,40	81	2012	
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	280	14,60	3,50	25,70	344,00	302	2012	
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	200	0,10	0,20	40,20	117,00	ТК № 085		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	841	23,71	10,72	107,30	935,40			
Всего за день:		57,78	36,71	311,76	2130,60			

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Филяева О.Н. /

Повар \_\_\_\_\_ /Князева Т.А.

**Меню**  
**лагеря с дневным пребыванием детей**  
**«Истоки»**  
**6 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012	
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,70	5,40	20,50	179,00	189	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,10	7,20	20,00	59		
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК № 060		
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,62	0,62	15,20	70,00	ТК № 089	1	
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК № 091		
Итого за прием пищи:	715	17,17	20,37	102,92	665,00			
Обед								
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	60	5,50	8,20	2,10	105,00	27	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	200/40	5,00	4,50	15,70	153,20	83	2012	
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	280	21,60	16,20	27,50	442,20	250	2012	
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	200	0,44	0,02	27,80	118,00	ТК № 063		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК № 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,30	0,90	15,50	78,00	ТК № 012		
Итого за прием пищи:	841	37,04	30,22	99,50	952,40			
Всего за день:		72,41	61,49	268,22	2063,40			

Начальник лагеря \_\_\_\_\_ / Филяева О.Н. /

Повар \_\_\_\_\_ /Князева Т.А.