

Утверждаю:
Начальник лагеря «Юный патриот»:  /Колесникова В.Н./

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

Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ккал	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	0,45	7,55	24,60	236,00	1	2012	10-20
КАША "БОЯРСКАЯ"	0,03	8,40	08,40	40,50	438,00	186	2008	15-33
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,40	0,20	7,00	00,00	ТК№059		1-71
ЙОГУРТ В ИНД.УПАК.	205	6,30	4,00	20,60	88,00	ТК№060		45-00
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	250	0,60	0,60	25,00	70,00	ТК№ 089		27-50
ВАФЛИ	30	2,50	2,00	6,60	63,00	ТК№061		7-28
Итого за прием пищи:	750	19,67	41,87	94,72	815,20			107-02
Обед								
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (НАРЕЗКА)	200	0,80	0,20	2,70	23,00	ТК№062		42-14
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ КУР СМЕТАНОЙ	050/00/20	7,44	2 2,40	20,00	045,00	96	2008	20-80
КУРЫ ОТВАРНЫЕ (ПОРЦИОННО) С ОВОЩАМИ	200/30	28,90	29,20	2,20	304,00	242 378	2012 2008	20-49
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,20	6,40	07,30	288,00	321	2012	19-24
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	000	0,44	0,00	07,80	2 28,00	ТК№063		13-31
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,00	0,40	20,90	56,00	ТК№056		1-60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	0,05	0,90	25,50	78,00	ТК№057		3-20
Итого за прием пищи:	971	36,13	38,32	96,30	1022,00			102-78
Всего за день:		69,40	86,09	272,82	2297,20			209-80

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»
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	24,56	239,00	3	0020	
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	250	25,00	31,00	32,30	351,00	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		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	ТК№069		
Итого за прием пищи:	785	42,99	49,33	94,66	820,50			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,00	10,20	3,30	108,00	22	2008	
БОРЩ С КАПУСТЫ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ	250/20/10	7,80	8,50	12,30	303,00	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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№057		
Итого за прием пищи:	921	35,35	33,02	70,90	1049,00			
Всего за день:		92,24	91,95	238,76	2310,50			209-80
Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./								
Повар _____/Князева Т.А.								

Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»

3 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 ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ С САХАРОМ	220/20	40,40	28,30	51,70	385,00	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:	780	50,46	36,71	148,68	780,70			
Обед								
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ПОМИДОР	100	9,1	13,70	3,50	175,00	27	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/20/2	6,81	8,00	12,10	258,00	86	2012	
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ИНДЕЙКИ , ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11,6	12,90	10,00	256,00	281	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,6	5,05	6,00	137,00	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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№057		
Итого за прием пищи:	912	36,72	41,15	65,90	1056,80			
Всего за день:		94,78	83,36	283,88	2295,50			209-80

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

**Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»**

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	230	10,70	9,62	44,10	428,00	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:	750	26,45	27,14	85,22	831,50			
Обед								
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100	1,10	10,10	3,60	106,00	25	2008	
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ КУР, СМЕТАНОЙ,	250/20/10	8,24	9,20	17,40	333,00	76	2012	
ВРАЗЫ МЯСНЫЕ С ЯЙЦОМ	100	13,10	5,80	15,05	256,00	265	2012	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,40	5,55	21,60	150,00	322	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК№081		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№057		
Итого за прием пищи:	921	30,49	31,95	90,45	1047,00			
Всего за день:		68,74	66,19	256,07	2320,50			209-80

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»

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"	200	6,72	9,80	37,40	239,00	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.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060		
Итого за прием пищи:	810	25,19	26,49	126,96	812,00			
Обед								
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,35	6,20	7,70	123,00	45	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ИЗ МЯСА КУР	250/20/20	4,50	2,40	12,50	333,00	81 73	2012 2008	
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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	931	25,00	13,60	112,50	1051,00			
Всего за день:		60,79	41,99	326,26	2324,00			209-80

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

**Меню
патриотического лагеря для несовершеннолетних «Юный патриот»**

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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	250	7,20	8,30	31,40	299,00	189	2008	
ЧАЙ 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		
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК№ 091		
Итого за прием пищи:	815	19,67	23,27	113,82	785,20			
С			бед					
САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ	100	9,1	13,70	3,50	175,00	27	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ ИЗ ИНДЕЙКИ	250/40	6,00	5,40	19,00	201,00	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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	931	41,59	36,62	104,20	1070,20			
Всего за день:		79,46	70,79	283,82	2301,40			209-80

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
лагеря для активистов сельских школьников
«Истоки»
7 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	
ОМЛЕТ С МОЛОКОМ	250	18,30	34,03	8,70	348,00	217	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		
ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,46	0,35	11,90	63,50	ТК№069		
Итого за прием пищи:	785	36,29	52,36	71,06	817,50			
Обед								
САЛАТ ИЗ ПРМИДОР И ОГУРЦОВ	100	4,7	9,50	7,10	183,00	31	2012	
ШИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, С МЯСОМ ПТИЦЫ, СМЕТАНОЙ	250/20/10/	7,3	9,80	9,10	204,90	67	2012	
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	290	56,7	14,10	48,80	444,30	304	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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	931	73,55	34,72	98,30	1057,20			
Всего за день:		119,14	91,68	258,56	2329,70			166,5

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
лагеря для активистов сельских школьников
«Истоки»
8 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 ДЖЕМОМ	55	2,51	3,93	28,88	161,00	2	2012	
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	210	31,80	22,60	51,10	394,00	235	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		
Апельсин	100	0,73	7,40	42,70	ТК№075			
Итого за прием пищи:	750	41,86	148,08	789,70				
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,70	10,10	2,30	103,30	19	2008	
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С ПТИЦЕЙ	250/20/1	6,94	5,73	16,84	253,00	86	2012	
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	150 (75/75)	19,40	15,60	4,10	234,00	278	2012	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,40	3,10	56,50	242,00	165	2012	
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,20	7,90	96,80	ТК№ 076		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№ 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	951	43,05	36,03	114,04	1063,10			
Всего за день:		97,11	77,54	315,42	2296,80			166,5

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
лагеря для активистов сельских школьников
«Истоки»
9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	2,45	7,55	14,62	136,00	1	2012	
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	220	10,82	10,14	33,40	295,00	208	2012	
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	2,90	2,50	6,20	27,00	ТК№ 079		
ПРЯНИК	50	2,70	2,70	34,80	172,00	ТК№ 091		
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:	760	27,77	29,16	102,72	807,50			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,10	10,10	3,60	106,00	25	2008	
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ ПТИЦЫ	250/20/10/1	8,24	9,20	17,40	333,00	73	2012	
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	13,20	8,45	12,40	250,00	266	2012	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	4,50	9,10	24,40	199,00	126	2012	
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,20	0,00	6,40	68,00	ТК№ 081		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,20	0,40	10,90	56,00	ТК№ 056		
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	941	31,69	38,15	90,60	1090,00			
Всего за день:		66,66	69,41	289,72	2353,50			166,5

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.

Меню
лагеря для активистов сельских школьников
«Истоки»
10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Сборник		Стоимость
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год	
Завтрак								
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3	2012	
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00	190	2008	
КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ	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.УПАК.	125	6,30	4,00	10,60	88,00	ТК№ 060		
Итого за прием пищи:	810	24,67	26,69	116,36	797,00			
Обед								
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	1,30	5,10	10,90	123,30	39	2012	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	250/35/1	6,40	3,50	18,00	181,00	84	2012	
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	22,40	9,80	9,00	288,00	34	2012	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		4,00	8,10	21,00	205,00	342	2012	
СОК 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	2,25	0,90	15,50	78,00	ТК№ 057		
Итого за прием пищи:	926	38,65	28,00	125,50	1048,30			
Всего за день:		78,52	61,59	312,66	2292,30			166,5

Начальник лагеря _____/Колесникова В.Н./

Повар _____/Князева Т.А.