

"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «ЭСПЕРАНТО»
Шапошников О.А.

"06" мая 2024 года



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

"06" мая 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ лицей № 17
Ширкова В.А.

"06" мая 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 19
Кулешова С.Е.

"06" мая 2024 г.



«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 21
Минченко В.В.

"06" мая 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 29
Зубов А.М.

"06" мая 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ СОШ № 31
Иванова Е.В.

"06" мая 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

КАЛИНИНГРАД 2024 ГОД

УТВЕРЖДАЮ

ООО "ЭСПЕРАНТО"
Генеральный директор

Шапошников О.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **летний**
Возрастная **Школьники 7-11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Курица отварная в соусе	90	13,61	16,66	3,04	214	288/330
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Чай с молоком	215	1,4	1,6	17,7	91	378
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего в Завтрак	525	26,64	25,79	81,82	665	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп из овощей с гор зел конс на кур бул со смет	250	1,63	5	7,5	179	99
Плов из свинины	200	11,18	35,11	25,98	485	265
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Яблоки свежие	150	0,6		18,9	78	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего в Обед	870	17,28	40,84	97,31	944	
Всего день	1 395	43,92	66,63	179,13	1 609	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Оладьи с творогом с повидлом	160	11,68	8,64	32,8	682	225
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Апельсины свежие	150	1,28	0,27	11,06	51	338
Всего в Завтрак	510	16,72	12,11	70,6	884	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с минтаем	250	3,16	2,51	55,9	144	101
Тефтели по домашнему с соусом сметанным с томатом	90	8,2	9,85	10,79	195	279/331
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Зефир	50	2		195,75	153	001
Всего в Обед	810	25,81	24,72	350,53	1 005	
Всего день	1 320	42,53	36,83	421,13	1 889	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						

Каша вязкая мол из пшена с масл и сах	210	8,21	11,84	53,45	353	173
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	003
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Печенье "Нарезное"	30	1,99	2,44	21,74	117	451
Всего €Завтрак	500	17,14	18,28	106,14	659	
Обед						
Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0,99	2,47	4,38	58	53
Суп картоф с рисовой крупой на курином бульоне	250	8,73	6,04	15,93	186	101
Рагу из курицы	200	18	11,4	16,9	353	289
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Бананы свежие	150	2,13	0,45	18,43	85	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего €Обед	920	35,08	21,36	106,82	917	
Всего день	1 420	52,22	39,64	212,96	1 577	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	3,21	4,72	51	52
Макаронник с мясом	170	19,67	12,87	36,57	341	285
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,28	59	004
Всего €Завтрак	500	29,76	19,82	95,71	682	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Свекольник со сметаной на курином бульоне	250	8,5	7,2	10,8	126	147
Котлеты "Московские"	90	13,5	17,82	10,62	257	270
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Яблоки свежие	150	0,6		18,9	78	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего €Обед	910	30,09	34,36	125,09	914	
Всего день	1 410	59,85	54,18	220,8	1 595	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	160	23,31	9,6	37,71	331	223
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Апельсины свежие	100	0,85	0,18	7,37	34	338
Всего €Завтрак	500	31,32	13,62	86,62	595	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Минтай, тушённый в томате с овощами	100	9	4,3	4,8	180	374
Картофель запечённый	150	3,6	13,2	25,79	236	267
Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Печенье "Нарезное"	40	2,65	3,26	28,99	156	451
Всего €Обед	810	21,39	28,4	105,24	901	
Всего день	1 310	52,72	42,02	191,86	1 497	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка картофельная с мясом птицы	160	18,36	20,19	16,88	359	284
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	100	0,4		12,6	52	338
Всего €Завтрак	500	22,36	20,87	56,73	541	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	124
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	260
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	003
Всего €Обед	790	30,47	25,63	117,76	849	
Всего день	1 290	52,83	46,5	174,48	1 390	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Макароны отварные с сыром	155	8,2	10,3	25	226	204
Печенье "Нарезное"	35	2,32	2,85	25,37	136	451
Чай с молоком	210	1,37	1,56	17,29	89	378
Бананы свежие	150	1,28	0,27	11,06	51	338
Всего €Завтрак	550	13,16	14,98	78,71	502	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	11,79	8,46	17,83	195	102
Котлеты,биточки домашние	90	9,3	11,27	9,89	304	
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171
Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Всего €Обед	760	28,59	29,08	112,49	951	
Всего день	1 310	41,75	44,06	191,2	1 454	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Гуляш из говядины	50/50	14,13	11	6,21	180	260
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего €Завтрак	520	29,72	26,67	87,23	708	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Суп картофельный с минтаем	250	3,27	2,6	57,94	149	181
Жаркое по-домашнему из курицы	200	18,4	22,06	15,43	334	001
Компот из кураги сушёной	200	1,04		34	140	348
Апельсины свежие	200	1,7	0,36	14,74	68	338
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004

Всего € Обед	950	28,42	28,63	142,8	823	
Всего день	1 470	58,14	55,3	230,03	1 531	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Блины на молоке с повидлом	160	11,38	11,64	67,82	421	401
Чай с лимоном	200	0,2	0,03	12,44	51	377
Бананы свежие	150	1,28	0,27	11,06	51	338
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Всего € Завтрак	550	16,25	12,59	106,12	603	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Борщ с капустой и картоф со смет на курином бульон	250	2,22	6,84	11,88	118	110
Биточки "Школьник"	90	14,22	19,98	7,38	263	277
Макаронные изделия отварные с маслом	150	8	6,86	45,57	277	203
Компот из яблок	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Зефир	50	2		195,75	153	001
Всего € Обед	810	30,21	34,38	305,07	1 011	
Всего день	1 360	46,46	46,96	411,2	1 613	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	160	23,31	9,6	37,71	331	223
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	152	379
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	150	0,6		18,9	78	338
Всего € Завтрак	550	30,89	12,92	99,75	640	
Обед						
Помидоры свежие порционные	30	0,33	0,06	1,14	7	14
Суп картоф с макар изд на курином бульоне	250	9,38	6,1	19,03	169	103
Птица, тушённая в соусе с овощами	50/150	15,09	18,78	13,62	304	488
Компот из смеси сухофруктов	200	1,04		34	140	349
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Печенье "Нарезное"	40	2,65	3,26	28,99	156	451
Всего € Обед	760	31,57	28,76	111,82	854	
Всего день	1 310	62,46	41,68	211,58	1 494	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша вязкая мол из овсян кр с масл и сах	210	10,25	17,05	68,31	468	173
Сыр (порциями)	10	2,5	3,17		39	001
Чай с сахаром	200	0,09		13,95	56	376
Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	003
Печенье домашнее	50	4,4	8,27	37,2	253	434
Всего € Завтрак	500	19,8	28,96	130,57	876	
Обед						
Огурцы свежие порционные	30	0,23	0,03	0,71	4	15
Щи из свеж капусты с картоф со смет на курин бульо	250	2,29	6,87	8,83	130	124
Бефстроганов	100	17,5	12,4	5,7	204	251
Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150	3,73	8,64	40,27	253	171

Компот фруктово-ягодный	200	0,46	0,11	28,75	118	342
Хлеб ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,04	78	004
Апельсины свежие	180	1,53	0,32	13,27	61	338
Всего в Обед	950	28,81	28,93	112,56	848	
Всего день	1 450	48,61	57,89	243,13	1 724	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка овощная с мясом	160	4,31	11,57	17,97	193	158
Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	151	382
Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	003
Яблоки свежие	150	0,6		18,9	78	338
Всего в Завтрак	550	12,07	15,41	78,41	501	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,93	3,05	5,65	54	45
Рассольник ленингр со сметаной на курином бульоне	250	2,64	7,02	15,53	188	132
Котлеты или биточки из минтая	90	9,56	12,6	13,51	203	234
Каша гречневая с маслом	150	8,1	11,77	38,34	291	171
Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,85	0,7	18,8	98	004
Всего в Обед	815	25,19	35,14	106,83	894	
Всего день	1 365	37,25	50,55	185,24	1 395	
Среднее за период		49,9	48,52	239,39	1 564	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности		12,76	27,92	61,23		