

Утверждаю
Генеральный директор ООО «Манго»
Р.Р. Латыпов

01.03.2024г

Согласовано



**Примерное меню для
организации питания
учащихся
оздоровительных лагерей
с дневным пребыванием
на 2024 год**

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	-------	------	-----------	----------------------

1 день

Завтрак

26	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	8,1	10,8	39,9	290
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
215	Коржик молочный	75	4,6	6,4	42	242
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		585	15,40	18,80	107,90	658,80

Обед

447	Огурец соленый (гарнировка)	30	0,2	3	0,5	3,3
100	Борщ с цветной капустой с курицей со сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	10,4	124,9
91	Тефтели с рисом в соусе	90/50	10,5	15	13,5	231
41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,4	33,3	198
183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
7	Батон	57	4,1	0,9	24,4	125,4
	Коктейль молочный "Топтыжка"	1	5,6	6,4	18,6	154
ИТОГО :		801	32,20	37,30	135,50	984,40

2 день

Завтрак

27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,7	9,8	39,6	270
16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127
7	Батон	25	1,8	0,4	10,7	55
204	Шаньга с сыром	65	7,4	7,7	16,5	167
ИТОГО :		500	18,50	20,60	89,70	619,00

Обед

45	Огурец свежий	15	0,1	0	0,5	2,4
241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
310	Горбуша запеченная	90	21,2	11,4	3,7	202,8
20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
	Горячий бутерброд с соленым огурцом	70	7,9	6	16,1	151,1
	Сок Мой	1	0	0	24	96
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	40	1	0,7	22,5	100,7
ИТОГО :		779	38,50	31,90	132,40	982,30

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

3 день

Завтрак

209	Запеканка из творога	130	20,3	28	31,3	457,6
0	Сгущенное молоко (порц)	20	1,4	1,7	11,2	64
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		500	25,90	30,50	87,40	725,40

Обед

66	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	7,9	2,2	83,2
124	Щи из цветной капусты со сметаной и курицей (200/10/12,5)	222,5	5	7,3	7,4	115,4
433/2004	Азу с курицей	50/150	21,1	9,9	18,7	249,1
34	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	30,9	122
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	46	1,1	0,8	25,9	115,8
ИТОГО :		799	27,10	19,50	99,10	680,10

4 день

Завтрак

22	Каша манная молочная с маслом	200/10	7	9,8	38,1	270
184	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27	111
75	Салат "Фруктовый" (яблоки, апельсины, бананы, сгущ мол)	100	2,8	2,7	25,4	135
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		560	14,00	13,50	111,90	626,00

Обед

67	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,8	52,8
56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	5	7,3	13,9	142,4
418	Рагу из картофеля с кабачками	150	2	6,7	15,1	129,4
234	Котлета домашняя	90	15,6	10,9	12,5	208
313	Компот из яблок и черноплодной рябины	200	0,4	0,1	17,4	70
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	55	1,3	0,9	30,9	138,5
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
ИТОГО :		848	28,50	31,50	113,00	851,10

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

5 день

Завтрак

190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,5	10	36,2	261
29	Кисель витаминный	200	0	0	26,3	105,7
89	Сыр порция	15	3,8	3,8	0	50,3
739	Слойка со сгущенкой	75	5,9	10,8	16	182
ИТОГО :		500	16,20	24,60	78,50	599,00

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	80	0,9	3,6	6,2	60
82	Суп картофельный с горохом с курицей	200/12,5	8,8	6,5	14,2	151,3
51	Плов из птицы	200	14,6	11,3	40,3	324,8
160	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113
	Горячий бутерброд с соленым огурцом	70	7,9	6	16,1	151,1
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	48	1,2	0,8	27	120,9
	Сок Мой	1	0	0	24	96
ИТОГО :		812	34,10	28,20	156,60	1 017,10

6 день

Завтрак

27	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,7	9,8	39,6	270
93	Чай с лимоном	200/7	0,2	0	13,9	55
50	Пирожок печеный с яйцом	75	7,2	7	24,8	192
0	Шоколад Аленка 20г	20	1,4	6,6	11	110
ИТОГО :		512	14,50	23,40	89,30	627,00

Обед

70	Салат Картофельный с соленым огурцом	100	1	14,9	7,3	168
100	Борщ с цветной капустой с курицей со сметаной	200/12,5/10	4,7	7,2	10,4	124,9
466	Котлета "Переменка"	90	13	16,4	11,1	244
21	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,8	35,8	232
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
188	Сок	200	0	0	21,8	83
7	Батон	45	3,2	0,7	19,3	99
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	45	1,1	0,8	25,3	113,3
ИТОГО :		903	31,60	46,70	133,90	1 086,20

Номер сборника рецептур	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле- воды	Калорий- ность (ккал)
-------------------------------	-------------------	---------	-------	------	---------------	-----------------------------

7 день

Завтрак

24	Каша овсяная "Геркулес"	200/10	7,8	12,7	34,3	283
89	Сыр порция	15	3,8	3,8	0	50,3
16	Какао с молоком	200	3,6	2,7	22,9	127
201	Рогалик обсыпной с вареной сгущенкой	80	2,2	7,1	39,4	231,2
ИТОГО :		505	17,40	26,30	96,60	691,50

Обед

72	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	90	1	4,1	7	67,5
92	Уха со взбитым яйцом	200	5	3,3	10,6	92,8
41	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,4	33,3	198
467	Запеканка по-албански (грудка куриная)	100	24,3	19,7	1,6	280,7
183	Компот из изюма	200	0,3	0	30,2	117
	Горячий бутерброд с соленым огурцом	70	7,9	6	16,1	151,1
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	42	1	0,7	23,6	105,8
ИТОГО :		852	45,00	38,20	122,40	1 012,90

8 день

Завтрак

54	Пудинг из творога	160	2	4,5	32,6	173,4
0	Сгущенное молоко (порц)	30	2,2	2,6	16,8	96
182	Кофейный напиток	200	2,3	1,6	16,2	86
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
4	Яблоко	100	0,4	0	9,8	40,8
ИТОГО :		540	10,50	9,50	96,80	506,20

Обед

447	Огурец соленый (гарнировка)	40	0,3	4	0,7	4,4
241	Суп с макаронными изделиями с курицей	200/12,5	4,8	5,5	13,6	123,3
87	Суфле "Рыбка золотая" (минтай)	100	14,5	15,1	15,6	254,1
20	Картофельное пюре	150	3,2	8,3	21,8	189
183	Компот из сухофруктов	200	1,6	0,4	34,8	147,8
7	Батон	50	3,6	0,8	21,4	110
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	46	1,1	0,8	25,9	115,8
ИТОГО :		799	29,10	34,90	133,80	944,40

Номер сборника рецептов	Наименование блюд	Вес (г)	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность (ккал)
-------------------------	-------------------	---------	-------	------	-----------	----------------------

9 день

Завтрак

190	Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,5	10	36,2	261
29	Кисель витаминный	200	0	0	26,3	105,7
7	Батон	25	1,8	0,4	10,7	55
374	Слойка с творогом	75	3,2	14,8	21,7	230,6
ИТОГО :		510	11,50	25,20	94,90	652,30

Обед

66	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	7,9	2,2	83,2
124	Щи из цветной капусты со сметаной и курицей (200/10/12,5)	222,5	5	7,3	7,4	115,4
81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,9	15,4	8,6	222,6
57	Рис припущенный	150	3,5	4,2	35,3	196,5
231	Соус красный основной	50	0,4	0,9	2,9	22
110	Компот из яблок	200	0,2	0,1	25,4	99
7	Батон	40	2,9	0,6	17,1	88
202	Булочка (хлеб) "Здоровье" из ржаной муки	35	0,8	0,6	19,7	88,1
	Коктейль молочный "Топтыжка"	1	5,6	6,4	18,6	154
ИТОГО :		869	31,90	43,40	137,20	1 068,80

10 день

Завтрак

42	Макароны с сыром	140/10	6,9	5,8	27,4	192
95	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
326	Расстегай с рыбой (горбуша)	75	7,5	5,7	20,6	163,3
67	Салат из свежих огурцов	80	0,6	4,8	1,8	52,8
ИТОГО :		505	15,20	16,30	63,50	461,10

Обед

53	Помидор свежий	40	0,4	0	1,6	5,6
56	Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200/12,5/10	5	7,3	13,9	142,4
15	Запеканка картофельная с мясом	190	19	18,6	31,4	376,2
160	Компот из изюма и кураги	200	0,7	0	28,8	113
7	Батон	58	4,2	0,9	24,8	127,6
0	Мандарин (шт)	115	0,9	0,3	13,2	61
ИТОГО :		826	30,20	27,10	113,70	825,80