

УТВЕРЖАЮ
Руководитель образовательного
учреждения

Т.Р. Тимашова

Директор ООО «Общепит-3»



Vaganova Вaganova Н.И.

Меню на лагерь труда и отдыха (с 2-х разовым питанием) 2025 год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Лагерь труда и отдыха (с 2-х разовым питанием) 2025г

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	1 неделя					Энергетическая ценность (ккал)
			Пищевые вещества (г)					
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6			
Завтрак								
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 155/5	160	6,00	8,10	26,90			202,40
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00			100,00
Итого за Завтрак		400	9,30	8,40	56,90			342,40
Обед								
№ 52 Партнер 2013	Щи из свежей капусты со сметаной 195/5	200	1,30	4,05	6,70			68,10
тпк №18	Котлеты Люля кебаб с томатным соусом 60/30	90	9,60	10,60	7,20			162,80
№464 сб1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	4,00	4,30	18,10			127,00
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед		685	20,1	19,6	72,9			553,5
Итого за день		1085	29,40	27,95	129,80			895,90

Вторник

1 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная рисовая с маслом сливочным 145/5	150	4,30	6,20	31,00		208,70
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00		100,00
Итого за Завтрак		390	7,60	6,50	61,00		348,70
Обед							
ТК табл. 12сборн. 1983	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30		14,40
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной 195/5	200	4,50	5,10	18,50		139,20
сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	10,10	2,20	11,50		107,50
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	130	2,80	4,60	18,90		128,10
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60		89,0
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД "Валетек" для детского питания	35	2,90	0,30	17,50		87,50
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10
Итого за Обед		745	24,20	12,65	102,70		633,80
Итого за день		1135	31,80	19,15	163,70		982,50

Среда

1 неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная "артек" с маслом сливочным 155/5	160	5,70	6,50	29,10			195,80
№ 215 Партнер 2013	Запеканка творожная со стуж. молоком 70/20	90	16,00	7,70	23,20			231,30
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	50	4,10	0,50	25,00			125,00
Итого за Завтрак			25,80	14,70	87,30			592,10
Обед								
№ 13 Партнер 2013	Салат из свежих огурцов 50/7/3	60	0,50	3,10	1,50			35,40
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90			189,00
№ 126, 225 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	3,80	12,40			129,00
469 сб1996	Вермишель отварная с маслом сливочным	130	5,00	4,00	30,20			176,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД "Валетек" для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед			29,50	14,70	115,90			725,90
Итого за день			55,30	29,40	203,20			1318,00

Четверг

1неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20			191,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00			100,00
Итого за Завтрак			8,90	8,10	55,20			331,50
Обед								
ТК табл.12сборн.1983	Огурцы свежие в нарезке	85	0,71	0,14	1,60			9,40
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной(195/5)	200	1,60	3,90	9,60			83,60
№95 партнер 2013	Жаркое по домашнему из говядины 120/30	150	11,00	12,80	16,20			227,70
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60			89,0
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД" Валетек" для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
СГР	Хлеб пшенично- ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед			19,41	17,49	78,90			565,30
Итого за день			28,31	25,59	134,10			896,80

Пятница		1 неделя						
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	Б	Ж	У	6	7	7
Завтрак								
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	3,80	6,90	18,10		150,00	
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00		100,00	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
Итого за Завтрак		400	7,10	7,20	48,10		290,00	
Обед								
№60Партнер2013	Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,70	2,10	16,40		95,00	
ТТК№20/3	Нагетсы куриные с соусом томатным 40/50	90	11,30	5,70	9,70		137,20	
№464 сб1996	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	4,00	4,30	18,10		127,00	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00	
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек для детского питания	35	2,90	0,30	17,50		87,50	
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На-здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10	
Итого за Обед		685	25,20	12,70	85,10		554,80	
Итого за день		1085	32,30	19,90	133,20		844,80	

Понедельник

2 недели

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом сливочным 145/5	150	5,60	7,80	25,20			191,50
№273 Партнер2013	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,04	10,20			41,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00			100,00
Итого за Завтрак		390	9,10	8,14	55,40			332,50
Обед								
№ 14 Партнер 2013	Салат из свежих помидоров, огурцов с маслом растительным 24/23/3	60	0,90	3,10	1,50			36,50
№65 Партнер 2013	Суп крестьянский (пшено) со сметаной (195/5)	200	1,60	3,90	9,60			83,60
№ 99 Партнер 2013	Котлеты мясные с томатным соусом 60/30	90	11,00	8,00	9,00			153,00
469 сб1996	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5,00	4,00	30,20			176,90
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД "Валетек" для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На-здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед		745	23,70	19,60	91,20			645,60
Итого за День		1135	32,80	27,74	146,60			978,10

Вторник		2неделя					
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
№ 175 Партнер 2013	Каша молочная пшеничная "эртек" с маслом сливочным 145/5	150	5,40	6,30	27,20	185,30	
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00	
№1 Партнер2013	Масло сливочное	10	0,08	7,30	0,13	66,10	
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек » для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00	
Итого за Завтрак		400	8,8	13,9	57,3	391,4	
Обед							
Табл12 сб1983	Огурцы свежие	85	0,70	0,17	1,90	9,40	
№ 56 Партнер 2013	Суп овощной со сметаной 195/5	200	1,60	4,10	8,60	77,30	
ТТк19/2	Каша гречневая с фаршем куриным 25/125	150	12,20	8,10	20,80	204,90	
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60	89,0	
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД" Валетек" для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50	
СГР	Хлеб пшенично- ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10	
Итого за Обед		700	20,60	13,02	82,80	536,20	
Итого за день		1100	29,38	26,92	140,13	927,60	

Среда

2 недели

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2неделя						Энерге- тическая ценность (kcal)
			Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У	6	7		
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
№187партнер 2013	Каша молочная пшенинная жидкая с маслом сливочным 145/5	150	5,40	7,00	25,50		186,90		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00		
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00		100,00		
Итого за Завтрак									
		390	8,70	7,30	55,50		326,90		
Обед									
№ 56 Партнер 2013	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4,50	5,10	18,50		139,20		
сгр	Биточки рыбные с томатным соусом 60/30	90	10,10	2,20	11,50		107,50		
№ 133 Партнер 2013	Картофельное пюре	130	2,80	4,60	18,90		128,10		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00		40,00		
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек для	35	2,90	0,30	17,50		87,50		
СГР	Хлеб пшенично- ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40		68,10		
Итого за Обед									
		685	22,60	12,50	89,80		570,40		
Итого за день									
		1075	31,30	19,80	145,30		897,30		

Четверг		2неделя						
№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7		
Завтрак								
№ 184 Партнер 2013	Каша молочная манная с маслом сливочным 155/5	160	3,80	6,90	18,10	150,00		
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00	40,00		
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для детского питания	40	3,30	0,30	20,00	100,00		
Итого за Завтрак		400	7,10	7,20	48,10	290,00		
Обед								
№14 партнер2013	Салат из свежих помидор и огурцов	85	0,90	4,40	4,60	51,60		
№59 партнер2013	Суп картофельный с вермишелью	200	1,80	3,30	19,10	111,80		
№96партнер 2013	Плов из говядины	150	9,60	20,40	34,80	361,90		
№ 282 Партнер 2013	Компот из свежих яблок	200	0,09	0,09	12,30	50,6		
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек для детского питания	35	2,90	0,30	17,50	87,50		
СГР	Хлеб пшенично- ржаной «На -здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40	68,10		
Итого за Обед		700	17,59	28,79	101,70	731,50		
Итого за день		1100	24,69	35,99	149,80	1021,50		

Пятница

2неделя

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б Ж У					
			3	4	5	6	7	
Завтрак								
№ 185 Партнер 2013	Каша молочная Геркулесовая с маслом	150	5,60	7,80	25,20			191,50
№ 271 Партнер 2013	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,00			40,00
СГР	Хлеб пшеничный «с ВМД Валетек» для	40	3,30	0,30	20,00			100,00
Итого за Завтрак								
Обед		390	8,90	8,10	55,20			331,50
Обед								
ТК табл. 12 Сборн. 1983	Огурцы свежие в нарезке	60	0,50	0,10	1,10			6,60
№ 63 Партнер 2013	Суп картофельный с горохом и гречками 190/10	200	6,00	3,20	30,90			189,00
№ 126, 225 Партнер 2013	Биточки куриные с томатным соусом 60/30	90	12,80	3,80	12,40			129,00
469 сб1996	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5,00	4,00	30,20			176,90
№ 292 Партнер 2013	Компот из сухофруктов	200	0,9	0,05	20,60			89,0
СГР	Хлеб пшеничный с ВМД Валетек для детского питания	35	2,90	0,30	17,50			87,50
СГР	Хлеб пшенично-ржаной «На-здоровье» с ВМД Валетек для детского питания	30	2,30	0,30	13,40			68,10
Итого за Обед								
Итого за день		745	30,40	11,75	126,10			746,10
		1135	39,30	19,85	181,30			1077,60

Итого за период (Завтрак)
Итого за период (Обед)
Итого за день