

"Согласовано"
Директор

" 20 г.

"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Школьное питание"

И.В. Фирнаго

20 г.

Проект меню основного организованного питания на 14 дней
для оздоровительных учреждений с дневным пребыванием детей
в период летних школьных каникул 2025 г.
2 приема пищи



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Б, ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Глиевольд,		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	

01 день

1	Каша овсяная молочная с маслом 1/200	1694	200	6,51	8,275	28,879	216,031	0,136	1,105	0,041	1,02	126,695	177,453	51,694	1,222
2	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
3	Масло сливочное порционное 1/10	22	10	0,1	7,25	0,14	66,21	0,001		0,04	0,1	2,4	3	0,04	0,02
4	Сыр 1/15	15	15	4,02	3,78		50,1	0,005	0,105	0,032	0,06	150	90	8,25	
5	Чай заварной с сахаром 1/200	1675	200	0,12	0,031	15,041	60,921	0	0,06	0		12,528	4,95	4,664	0,539
6	Фрукты свежие по сезону (в)1/100	-/-	100	0,65	0,1	8,95	39,3	0,035	35		0,2	25	17	11	1,25
Итого:			555	13,2	19,736	68,61	504,862	0,3	36,27	0,113	1,437	316,661	292,441	87,948	4,111

Обед

	1	Салат из молодой капусты с помидорами 1/60	1171	60	0,859	3,675	3,781	51,637	0,023	21,78	0,002	1,693	24,516	19,224	10,044	0,38
	2	Борщ со свежей капустой с картофелем и сметаной на бульоне 1/200	1439	200	4,066	6,943	10,813	122,004	0,049	14,854	0,172	2	46,194	44,034	21,988	1,193
	3	Виточек мясной запеченный в соусе 1/90	1183	90	10,906	15,222	13,458	234,458	0,357	0,959	0,048	2,687	13,281	70,833	17,185	1,156
	4	Рис отварной с маслом 1/150	1700	150	3,78	4,331	41,024	218,195	0,179		0,021	0,473	41,28	174,909	64,251	1,16
	5	Сок фруктовый разливной в ассортименте 1/180	116	180	0	0	20,16	80,642	0,036	1,62		0,018	12,6	12,6	7,2	2,52
	6	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08
	7	Хлеб ржано-пшеничный 1/30	-/-	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,06			0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
Итого:			740	23,212	30,772	120,435	851,536	0,827	39,213	0,242	7,617	147,808	379,839	150,068	8,839	
Всего:				36,412	50,508	189,045	1356,40	1,127	75,483	0,355	9,054	464,469	672,28	238,016	12,95	

02 день

Завтрак	1	Салат из моркови с маслом 1/60	1801	60	0,749	3,654	4,274	52,979	0,035	2,88	1,152	1,814	17,769	32,13	22,02	0,422
	2	Фриттата с курицей, зеленью, сыром и овощами 1/200	1072	200	23,318	23,17	3,099	314,203	0,105	6,86	0,279	3,946	206,938	333,925	50,885	3,114
	3	Хлеб пшеничный 1/30	653	30	1,8	0,3	15,6	72,3	0,123			0,057	0,038	0,039	12,3	1,08