

УТВЕРЖДАЮ:

Врио Директор БФ ООО «КШП» Подросток  
Т.В. Засухина



СОГЛАСОВАНО:



**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»**  
**Примерное меню для организации питания детей летнего**  
**лагеря дневного пребывания 2025 год.**

РАЗРАБОТАНО:

ООО «Комбинат школьного  
питания «Подросток»

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО КШП "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 1

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

| № рец.   | Наименование блюд                         | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|----------|-------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|          |                                           |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК  |                                           |       |                         |       |          |                   |
| 112****  | Плоды свежие (яблоки)                     | 150   | 0,6                     | 0,6   | 14,7     | 70,5              |
| 10*      | Бутерброд горячий с сыром                 | 40    | 5,86                    | 8,91  | 10,89    | 149,79            |
| 266****  | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200   | 7,15                    | 9,4   | 28,8     | 228,4             |
| 495****  | Чай с молоком                             | 200   | 1,5                     | 1,3   | 15,9     | 81                |
| 108****  | Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,8                     | 0,4   | 24,6     | 117,5             |
|          | ИТОГО                                     | 640   | 18,91                   | 20,61 | 94,89    | 647,19            |
| ОБЕД     |                                           |       |                         |       |          |                   |
| 73****   | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 100   | 3,1                     | 6,9   | 21,9     | 162               |
| 146****  | Суп картофельный с клецками               | 250   | 4,54                    | 3,72  | 13,88    | 99,12             |
| Ттк№1.60 | Плов                                      | 200   | 14,4                    | 19    | 45,4     | 418               |
| 280**    | Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)   | 200   | 0,33                    |       | 22,66    | 91,98             |
| 108****  | Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,52                    | 0,16  | 9,84     | 47                |
| 110****  | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)           | 30    | 1,98                    | 0,36  | 10,2     | 54,3              |
|          | ИТОГО                                     | 800   | 25,87                   | 30,14 | 114,04   | 872,4             |
|          | ВСЕГО                                     | 1440  | 44,78                   | 50,75 | 208,93   | 1519,59           |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День : 2**

**сезон: Лето 2025г.**

**Неделя : 1**

**возраст : 7-11 лет ;**

| № рец.  | Наименование блюд                   | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|---------|-------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|         |                                     |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК |                                     |       |                         |       |          |                   |
| 469*    | Фрикадельки в соусе                 | 90    | 11,27                   | 11,36 | 12,18    | 197,48            |
| 516*    | Макаронные изделия отварные         | 180   | 6,3                     | 7,38  | 38,7     | 264,6             |
| 294**   | Чай с лимоном                       | 200   | 0,07                    | 0,01  | 15,31    | 61,62             |
| 108**** | Хлеб пшеничный                      | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
|         | ИТОГО                               | 510   | 20,68                   | 19,07 | 85,87    | 617,7             |
| ОБЕД    |                                     |       |                         |       |          |                   |
| 2****   | Салат витаминный                    | 80    | 0,88                    | 8,08  | 8,48     | 110,4             |
| 139*    | Суп картофельный с бобовыми         | 200   | 4,96                    | 4,48  | 17,84    | 133,6             |
| 451*    | Котлеты, биточки, шницели (шницели) | 90    | 14,31                   | 12,96 | 14,4     | 234,9             |
| 429**** | Картофельное пюре                   | 150   | 3,15                    | 6,6   | 16,35    | 138               |
| 278**   | Компот из апельсинов с яблоками     | 180   | 0,43                    | 0,23  | 24,13    | 99,86             |
| 108**** | Хлеб пшеничный                      | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)     | 30    | 1,98                    | 0,36  | 10,2     | 54,3              |
|         | ИТОГО                               | 770   | 28,75                   | 33,03 | 111,08   | 865,06            |
|         | ВСЕГО                               | 1280  | 49,43                   | 52,1  | 196,95   | 1482,76           |



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ  
ООО КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День : 3**

**сезон: Лето 2025г.**

**Неделя : 1**

**возраст : 7-11 лет ;**

| № рец.    | Наименование блюд                       | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|-----------|-----------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|           |                                         |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК   |                                         |       |                         |       |          |                   |
| 91****    | Бутерброд с сыром (2-й вариант)         | 45    | 6,42                    | 10,4  | 9,5      | 158,15            |
| 260****   | Каша «Дружба»                           | 200   | 5,26                    | 11,66 | 21,2     | 226,2             |
| 498****   | Какао с молоком сгущенном (1-й вариант) | 200   | 3,7                     | 3,8   | 24,5     | 147               |
| 590****   | Печенье                                 | 40    | 3                       | 3,92  | 29,76    | 166,8             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,28                    | 0,24  | 14,76    | 70,5              |
|           | ИТОГО                                   | 515   | 20,66                   | 30,02 | 99,72    | 768,65            |
| ОБЕД      |                                         |       |                         |       |          |                   |
| Ттк №1.16 | салат «Солнечный»                       | 70    | 1,3                     | 6,18  | 7,57     | 91,24             |
| 63**      | Щи из свежей капусты                    | 200   | 1,66                    | 5,06  | 8,5      | 86,25             |
| 454*      | Котлеты мясо-картофельные по -хлыновски | 90    | 14,3                    | 12,96 | 14,4     | 234,9             |
| 418****   | Пюре из гороха с маслом                 | 150   | 14,26                   | 4,38  | 28,38    | 210               |
| 284**     | Компот из яблок с лимоном               | 200   | 0,25                    | 0,25  | 25,35    | 104,07            |
| 108****   | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,8                     | 0,4   | 24,6     | 117,5             |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)         | 50    | 3,3                     | 0,6   | 17       | 90,5              |
|           | ИТОГО                                   | 810   | 38,87                   | 29,83 | 125,8    | 934,46            |
|           | ВСЕГО                                   | 1325  | 59,53                   | 59,85 | 225,52   | 1703,11           |

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

## ООО КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 4

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

| № рец.  | Наименование блюд                   | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|---------|-------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|         |                                     |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК |                                     |       |                         |       |          |                   |
| 365**   | Масло сливочное (порциями)          | 15    | 0,15                    | 10,8  | 0,15     | 99                |
| 112**** | Плоды свежие (яблоки)               | 200   | 0,8                     | 0,8   | 19,6     | 94                |
| 295**** | Макаронные изделия отварные с сыром | 200   | 12,1                    | 10,1  | 34       | 275               |
| 294**   | Чай с лимоном                       | 200   | 0,1                     |       | 15,2     | 61                |
| 108**** | Хлеб пшеничный                      | 47    | 3,57                    | 0,37  | 23,12    | 110,45            |
|         | ИТОГО                               | 662   | 16,72                   | 22,07 | 92,07    | 639,45            |
| ОБЕД    |                                     |       |                         |       |          |                   |
| 76****  | Винегрет овощной                    | 80    | 1,03                    | 8,64  | 12,12    | 176               |
| Ттк №17 | Суп «кудрявый»                      | 200   | 3,03                    | 5,02  | 10,52    | 99,42             |
| 394 94г | Жаркое по домашнему                 | 180   | 18,42                   | 14,16 | 18,09    | 273,31            |
| 508**** | Компот из смеси сухофруктов         | 200   | 0,5                     |       | 27       | 110               |
| 108**** | Хлеб пшеничный                      | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)     | 40    | 2,64                    | 0,48  | 13,6     | 72,4              |
|         | ИТОГО                               | 740   | 28,66                   | 28,62 | 101,01   | 825,13            |
|         | ВСЕГО                               | 1402  | 45,38                   | 50,69 | 193,08   | 1464,58           |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП"Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 5

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет ;

| № рецептуры | Наименование блюд                         | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|-------------|-------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|             |                                           |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК     |                                           |       |                         |       |          |                   |
| 112****     | Плоды свежие (яблоки)                     | 150   | 0,6                     | 0,6   | 14,7     | 70,5              |
| 201**       | Тефтели из говядины паровые               | 90    | 15,41                   | 17,51 | 10,47    | 261,38            |
| 415****     | Рис припущенный                           | 150   | 3,53                    | 6,05  | 32,4     | 198,15            |
| 294**       | Чай с лимоном                             | 200   | 0,07                    | 0,01  | 15,31    | 61,62             |
| 108****     | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
|             | ИТОГО                                     | 630   | 22,65                   | 24,49 | 92,56    | 685,65            |
| ОБЕД        |                                           |       |                         |       |          |                   |
| 11м11д      | Салат «Степной»                           | 60    | 1,09                    | 4,66  | 8,1      | 78,46             |
| 128****     | Борщ с капустой и картофелем              | 200   | 1,45                    | 4     | 8,52     | 76                |
| 405****     | Курица в соусе с томатом                  | 100   | 11,33                   | 11,22 | 3,41     | 160               |
| 510*        | Каша вязкая( гречневая)                   | 150   | 4,5                     | 6,75  | 22,35    | 171               |
| 512****     | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 200   | 0,3                     |       | 20,11    | 81                |
| 108****     | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
| 110****     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)           | 40    | 2,64                    | 0,48  | 13,6     | 72,4              |
|             | ИТОГО                                     | 790   | 24,35                   | 27,43 | 95,77    | 732,86            |
|             | ВСЕГО                                     | 1420  | 47                      | 51,92 | 188,33   | 1418,51           |



## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 6

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 1

возраст : 7-11 лет

| № рец.    | Наименование блюд                            | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|-----------|----------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|           |                                              |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| 1-й день  |                                              |       |                         |       |          |                   |
| 366**     | Сыр порциями                                 | 20    | 4,62                    | 5,9   |          | 72,8              |
| 115**     | Каша ячневая молочная вязкая                 | 205   | 7,23                    | 6,67  | 39,54    | 246,87            |
| Ттк№1.26  | Фруто-чай                                    | 200   | 0,55                    | 0,25  | 40,74    | 163,64            |
| 589****   | Пряники                                      | 110   | 6,49                    | 5,17  | 82,5     | 402,6             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                               | 28    | 2,12                    | 0,22  | 13,77    | 65,8              |
|           | ИТОГО                                        | 563   | 21,01                   | 18,21 | 176,55   | 951,71            |
| ОБЕД      |                                              |       |                         |       |          |                   |
| 4**       | Салат из белокочанной капусты с морковью     | 100   | 0,82                    | 5,05  | 6        | 70,01             |
| Ттк№1.4   | Суп-лапша по-Оренбургски                     | 200   | 4,59                    | 6     | 10,15    | 112,97            |
| Ттк№1.03м | Гуляш                                        | 100   | 9,15                    | 23,8  | 3,94     | 266,56            |
| 429****   | Картофельное пюре                            | 180   | 3,78                    | 7,92  | 19,62    | 165,6             |
| 274**     | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200   | 1,36                    |       | 29,02    | 116,19            |
| 108****   | Хлеб пшеничный                               | 30    | 2,28                    | 0,24  | 14,76    | 70,5              |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)              | 60    | 3,96                    | 0,72  | 20,4     | 108,6             |
|           | ИТОГО                                        | 870   | 25,94                   | 43,73 | 103,89   | 910,43            |
|           | ВСЕГО                                        | 1433  | 46,95                   | 61,94 | 280,44   | 1862,14           |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

День : 7

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| Неделя : 2  |                                  | возраст : 7-11 лет |                         |       |          |                   |
|-------------|----------------------------------|--------------------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
| № рец.      | Наименование блюд                | Выход              | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|             |                                  |                    | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК     |                                  |                    |                         |       |          |                   |
| 106****     | Овощи натуральные (огурец)       | 40                 | 0,32                    | 0,04  | 1        | 5,6               |
| Ттк №75     | Фрикадельки куриные в соусе      | 100                | 5,78                    | 10,54 | 7,98     | 166,36            |
| 415****     | Рис припущенный                  | 180                | 4,24                    | 7,26  | 38,88    | 237,78            |
| 294**       | Чай лимоном                      | 200                | 0,07                    | 0,01  | 15,31    | 61,62             |
| 108****     | Хлеб пшеничный                   | 46                 | 3,49                    | 0,36  | 22,63    | 108,1             |
|             |                                  | 566                | 13,9                    | 18,21 | 85,8     | 579,46            |
| ОБЕД        |                                  |                    |                         |       |          |                   |
| Ттк №1.13   | Салат из моркови с изюмом        | 70                 | 0,84                    | 3,55  | 16,87    | 97,16             |
| 149/169**** | Суп картофельный с фрикадельками | 250                | 12,4                    | 10,08 | 13,38    | 193,91            |
| 478*        | Картофельная запеканка с мясом   | 180                | 18                      | 17,64 | 29,7     | 356,4             |
| Ттк№58      | Фруктовый чай с яблоком          | 200                | 0,2                     |       | 50       | 215               |
| 108****     | Хлеб пшеничный                   | 40                 | 3,04                    | 0,32  | 19,68    | 94                |
| 110****     | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)  | 50                 | 3,3                     | 0,6   | 17       | 90,5              |
|             | ИТОГО                            | 790                | 37,78                   | 32,19 | 146,63   | 1046,97           |
|             | ВСЕГО                            | 1356               | 51,68                   | 50,4  | 232,43   | 1626,43           |



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд**

День : 8

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец.    | Наименование блюд                          | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|-----------|--------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|           |                                            |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК   |                                            |       |                         |       |          |                   |
| 365**     | Масло сливочное (порциями)                 | 15    | 0,15                    | 10,8  | 0,15     | 99                |
| Ттк №1.39 | Запеканка из творога                       | 200   | 24,92                   | 15,77 | 40,53    | 402,93            |
| 589****   | Пряники                                    | 55    | 3,24                    | 2,58  | 41,25    | 201,3             |
| 300**     | Чай с сахаром, вареньем, медом (с сахаром) | 200   | 0,12                    |       | 12,04    | 48,68             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                             | 25    | 1,89                    | 0,21  | 12,29    | 58,75             |
|           | ИТОГО                                      | 495   | 30,32                   | 29,36 | 106,26   | 810,66            |
| ОБЕД      |                                            |       |                         |       |          |                   |
| 76****    | Винегрет овощной                           | 80    | 1,03                    | 8,64  | 5,44     | 104               |
| 142****   | Щи из свежей капусты с картофелем          | 250   | 1,75                    | 4,98  | 7,78     | 83                |
| Ттк №1.60 | Плов                                       | 200   | 14,4                    | 19    | 45,4     | 418               |
| 508****   | Компот из смеси сухофруктов                | 200   | 0,5                     |       | 27       | 110               |
| 108****   | Хлеб пшеничный                             | 30    | 2,28                    | 0,24  | 14,76    | 70,5              |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)            | 34    | 2,24                    | 0,4   | 11,56    | 61,54             |
|           | ИТОГО                                      | 794   | 22,2                    | 33,26 | 111,94   | 847,04            |
|           | ВСЕГО                                      | 1289  | 52,52                   | 62,62 | 218,2    | 1657,7            |

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 9

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец.    | Наименование блюд                         | Выход | Энергетическая ценность |        |          |                   |
|-----------|-------------------------------------------|-------|-------------------------|--------|----------|-------------------|
|           |                                           |       | Белки                   | Жиры   | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК   |                                           |       |                         |        |          |                   |
| 112****   | Плоды свежие (яблоки)                     | 150   | 0,6                     | 0,6    | 14,7     | 70,5              |
| 10*       | Бутерброд горячий с сыром                 | 40    | 5,86                    | 8,91   | 10,89    | 149,79            |
| 266****   | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200   | 7,15                    | 9,4    | 28,8     | 228,4             |
| 495****   | Чай с молоком                             | 200   | 1,5                     | 1,3    | 15,9     | 81                |
| 108****   | Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,52                    | 0,162  | 9,83     | 47                |
|           | ИТОГО                                     | 610   | 16,63                   | 20,372 | 80,12    | 576,69            |
| ОБЕД      |                                           |       |                         |        |          |                   |
| 2****     | Салат витаминный                          | 60    | 0,66                    | 6,06   | 6,96     | 82,8              |
| 139*      | Суп картофельный с бобовыми               | 200   | 4,96                    | 4,48   | 17,84    | 133,6             |
| Ттк№7     | Шницель детский                           | 90    | 14,81                   | 11     | 12,17    | 206,96            |
| 429****   | Картофельное пюре                         | 150   | 3,15                    | 6,6    | 16,35    | 138               |
| ттк№1.119 | Кисель из концентрата плодово или ягдного | 200   | 1,35                    |        | 29,02    | 116,18            |
| 108****   | Хлеб пшеничный                            | 20    | 1,52                    | 0,16   | 9,84     | 47                |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)           | 44    | 2,9                     | 0,52   | 14,96    | 79,64             |
|           | ИТОГО                                     | 764   | 29,35                   | 28,82  | 107,14   | 804,18            |
|           | ВСЕГО                                     | 1374  | 45,98                   | 49,192 | 187,26   | 1380,87           |

## ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

ООО КШП "Подросток"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День : 10

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец.    | Наименование блюд                        | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|-----------|------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|           |                                          |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК   |                                          |       |                         |       |          |                   |
| 93****    | Бутерброд с маслом (1-й вариант)         | 40    | 1,6                     | 16,7  | 10       | 197               |
| 392****   | Фрикадельки из говядины ,тушеные в соусе | 90    | 10,6                    | 10,52 | 7,02     | 162               |
| 516*      | Макаронные изделия отварные              | 160   | 5,6                     | 6,56  | 34,4     | 235,2             |
| 294**     | Чай с лимоном                            | 200   | 0,07                    | 0,01  | 15,31    | 61,62             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,28                    | 0,24  | 14,76    | 70,5              |
|           | Итого                                    | 520   | 20,15                   | 34,03 | 81,49    | 726,32            |
| ОБЕД      |                                          |       |                         |       |          |                   |
| Ттк №1.16 | салат «Солнечный»                        | 70    | 1,3                     | 6,18  | 7,56     | 91,25             |
| Ттк №17   | Суп «кудрявый»                           | 200   | 3,03                    | 5,02  | 10,52    | 99,42             |
| 418****   | Пюре из гороха с маслом                  | 170   | 16,16                   | 4,97  | 32,17    | 238               |
| Ттк№1.59  | Митбол с овощами                         | 90    | 8,6                     | 9,99  | 10,29    | 166,99            |
| 284**     | Компот из яблок с лимоном                | 180   | 0,22                    | 0,22  | 22,81    | 93,66             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                           | 46    | 3,49                    | 0,36  | 22,63    | 108,1             |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)          | 40    | 2,64                    | 0,48  | 13,6     | 72,4              |
|           | ИТОГО                                    | 796   | 35,44                   | 27,22 | 119,58   | 869,82            |
|           | ВСЕГО                                    | 1316  | 55,59                   | 61,25 | 201,07   | 1596,14           |



**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП "Подросток"**

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

**День : 11**

**сезон: Лето 2025г.**

**Неделя : 2**

**возраст : 7-11 лет**

| № рец.    | Наименование блюд                         | Выход | Энергетическая ценность |        |          |                   |
|-----------|-------------------------------------------|-------|-------------------------|--------|----------|-------------------|
|           |                                           |       | Белки                   | Жиры   | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК   |                                           |       |                         |        |          |                   |
| 366**     | Сыр (порциями)                            | 30    | 6,96                    | 8,85   |          | 109,2             |
| 260****   | Каша «Дружба»                             | 200   | 5,26                    | 11,656 | 21,2     | 226,2             |
| 498****   | какао с молоком сгущенном (1-й вариант)   | 200   | 3,7                     | 3,8    | 24,5     | 147               |
| 590****   | Печенье                                   | 80    | 6                       | 7,84   | 59,52    | 336,6             |
| 108****   | Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,8                     | 0,4    | 24,6     | 117,5             |
|           | ИТОГО                                     | 510   | 21,92                   | 32,146 | 105,22   | 819               |
| ОБЕД      |                                           |       |                         |        |          |                   |
| 19****    | Салат из свежих помидоров и огурцов       | 100   | 0,9                     | 5,1    | 3,6      | 64                |
| Ттк №1.4  | Суп лапша по-оренбургски                  | 250   | 5,74                    | 7,5    | 12,69    | 141,22            |
| 219**     | Каша гречневая рассыпчатая                | 180   | 10,47                   | 6,51   | 54       | 316,57            |
| Ттк №1.68 | Гуляш                                     | 120   | 16,68                   | 8,64   | 4,8      | 158,4             |
| 512****   | Компот из плодов или ягод сушеных(курага) | 200   | 0,3                     |        | 20,11    | 81                |
| 108****   | Хлеб пшеничный                            | 40    | 3,03                    | 0,31   | 19,68    | 94                |
| 110****   | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)           | 35    | 2,3                     | 0,41   | 11,9     | 63,35             |
|           | ИТОГО                                     | 925   | 39,42                   | 28,47  | 126,78   | 918,54            |
|           | ВСЕГО                                     | 1435  | 61,34                   | 60,616 | 232      | 1737,54           |

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ**

**ООО КШП "Подросток"**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День : 12

сезон: Лето 2025г.

Неделя : 2

возраст : 7-11 лет

| № рец.  | Наименование блюд                              | Выход | Энергетическая ценность |       |          |                   |
|---------|------------------------------------------------|-------|-------------------------|-------|----------|-------------------|
|         |                                                |       | Белки                   | Жиры  | Углеводы | Калор-ть, в ккал. |
| ЗАВТРАК |                                                |       |                         |       |          |                   |
| 2****   | Салат витаминный                               | 90    | 0,99                    | 9,09  | 9,54     | 124,2             |
| 394 94г | Жаркое по домашнему                            | 200   | 20,47                   | 15,74 | 20,11    | 303,68            |
| 285,**  | кофейный напиток на сгущенном молоке           | 200   | 2,01                    | 2,39  | 25,65    | 131,87            |
| 108**** | Хлеб пшеничный                                 | 55    | 4,18                    | 0,44  | 27,06    | 129,25            |
|         | ИТОГО                                          | 545   | 27,65                   | 27,66 | 82,36    | 689               |
| ОБЕД    |                                                |       |                         |       |          |                   |
| 17****  | Салат из свежих огурцов                        | 90    | 0,63                    | 9,09  | 1,8      | 91,8              |
| Ттк№1.4 | Суп-лапша по-Оренбургски                       | 200   | 4,59                    | 6     | 10,15    | 112,97            |
| 469*    | Фрикадельки в соусе                            | 100   | 12,52                   | 12,62 | 13,54    | 219,42            |
| 510*    | каша вязкая пшеничная                          | 180   | 5,4                     | 7,38  | 29,88    | 214,2             |
| 614**** | Кисель с витаминами " Кисель детский "Витошка" | 200   |                         |       | 18,4     | 74                |
| 108**** | Хлеб пшеничный                                 | 46    | 3,5                     | 0,36  | 22,63    | 108,1             |
| 110**** | Хлеб столовый (ржано-пшеничный)                | 44    | 2,9                     | 0,52  | 14,96    | 79,64             |
|         | ИТОГО                                          | 860   | 29,54                   | 35,97 | 111,36   | 900,13            |
|         | ВСЕГО                                          | 1405  | 57,19                   | 63,63 | 193,72   | 1589,13           |