

Закрытое акционерное общество комбинат школьного питания «Дружба»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЗАО КШП «Дружба»



Т.В. Солоднева

**Примерное циклическое меню рационов 2-х разового питания (завтрак, обед, полдник) обучающихся в период летних оздоровительных лагерей с пребыванием детей при МБУ
г.о. Тольятти**

г.о. Тольятти

Согласовано _____

Согласовано
Директор ЗАТО КШИ

/ Т. В. Солоднева /

Циклическое меню Площадка 2-х разовое 2 неделя

на период с 09.06.2025г. по 11.06.2025

Сборник рецептов	Код	Наименование	Выход	Пищевая ценность				Витамины					Минеральные вещества						ХЕ	
				Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал	А (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	С (мг)	Е (мг)	Zn (мкг)	К (мкг)	Са (мг)	Mg (мг)	P (мг)	Fe (мг)		
Понедельник																				
Завтрак																				
Таб №24/96	5191	Десерт фруктовый (груша)	80	0,32	0,24	8,24	36,40		0,02	0,02	4,00	0,32	0,32	1,60	15,20	9,60	12,80	1,84		
Таб №25/96	13849	Бутерброд с сыром (батон в асс.)	20/20	6,87	6,53	12,99	138,61	54,60	0,01	0,06	0,15	4,87	4,87		184,80	7,35	105,00	0,21		
Таб 24/96	6357	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,00	7,51	39,54	249,75	0,05	0,08	0,17	1,28	6,00	2,85	5,90	126,57	36,20	157,41	0,59		
№629/96	264	Чай лимонный	200	0,08	0,01	15,21	61,25		0,00	0,00	3,20	0,08	0,08	0,16	3,65	0,96	1,76	0,09		
Итого:				525	13,37	14,29	75,98	486,01	54,65	0,11	0,25	8,63	11,27	8,13	7,66	330,22	54,11	276,97	2,73	6,33

Обед

Таб №24/96	6114	Огурец свежий	60	0,43	0,06	1,16	6,90			0,02	0,01	4,28	0,43	0,43	3,06	10,40	8,57	18,36	0,31	
139/96	18732	Суп картофельный с макаронными изделиями на кур. бульоне	250	11,72	10,14	21,17	222,78	0,19	0,16	0,14	18,71	10,12	9,92	1,31	44,44	35,95	145,62	1,80		
ТТК	20399	Котлета из говядины с гарниром (овощное соте)	70/20	9,50	13,99	7,79	195,04		0,01	0,01	10,38	0,12	0,03	0,10	9,80	4,78	10,09	0,17		
464/96	18744	Каша гречневая вязкая	180	5,49	5,99	26,55	182,11	0,02	0,18	0,09		5,49			16,83	86,80	131,98	2,97		
697/97	7820	Компот из ягод замороженной	200	0,26	0,11	25,88	105,55		0,01	0,01	52,80	0,26			10,22	8,18	8,71	0,42		
пром	2974	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		0,04	0,01		3,04	3,04	0,64	8,00	5,60	26,00	0,44		
			Итого:	820	30,44	30,61	102,23	806,14	0,21	0,42	0,27	86,16	19,46	13,42	5,11	99,89	149,88	340,75	6,10	8,52
			Итого:	1 345	43,81	44,90	178,21	1 292,15	54,86	0,54	0,52	94,79	30,73	21,55	12,77	429,91	203,99	617,72	8,83	14,85

Вторник

Завтрак

Таб №24/96	7926	Огурец свежий	70	0,50	0,07	1,36	8,07		0,02	0,01	5,00	0,50	0,50	3,57	12,14	10,00	21,42	0,36	
ТТК	18541	Спагетти отварные с соусом Болоньезе (мясо птицы, говяд.)	150/75	6,23	13,24	38,59	298,39		0,02	0,02	3,97	0,52	0,09	0,07	18,45	7,94	20,29	0,41	
ТТК	13514	Чай ягодный	200	0,14	0,05	12,95	52,81		0,00	0,01	26,60	0,14			5,15	4,12	4,39	0,21	
ПП	13285	Батон в ассортименте	50	3,75	1,45	25,70	130,85		0,06	0,02					9,50	6,50	32,50	0,60	
Итого:				545	10,62	14,81	78,60	490,12	0,10	0,06	35,57	1,16	0,59	3,64	45,24	28,56	78,60	1,58	6,55

Обед

120/96	18738	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне	250	11,35	13,26	9,68	203,45	0,20	0,11	0,13	34,68	9,68	9,41		67,08	35,05	135,18	1,65	
401/96	20407	Гуляш из цыплят в томатном соусе	50/50	13,59	11,09	3,09	166,52		0,01	0,01	1,94	0,48	0,24	0,03	4,13	3,63	7,18	0,16	
240/96	18754	Картофель запеченный	180	3,71	8,23	30,22	209,75		0,22	0,13	37,08	3,71			25,16	43,04	109,03	1,73	
ТТК 19.08.17г.	14233	Компот из сливы	200	0,16	0,06	21,88	88,70								0,60			0,06	
ТТК	19952	Булочка Золотистая	75	6,27	6,29	45,29	262,79	0,02	0,11	0,08	0,32	6,27	6,27	302,18	40,20	12,44	71,99	0,77	
ПП	365	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60		0,03	0,01		1,90			5,00	3,50	16,25	0,28	
ТТК	20251	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	39,62		0,04	0,02		1,36	1,36	1,00	9,40	9,80	31,40	0,78	
Итого:			850	38,34	39,38	130,41	1 029,44	0,22	0,51	0,37	74,01	23,40	17,29	303,21	151,58	107,45	371,02	5,42	10,87
Итого:			1 395	48,96	54,19	209,01	1 519,56	0,22	0,62	0,43	109,58	24,55	17,88	306,85	196,82	136,01	449,62	7,00	17,42

Среда

Завтрак

Таб №24/96	16350	Десерт фруктовый (яблоко)	110	0,56	0,44	12,17	54,88		0,03	0,02	11,00				17,60	9,90	12,10	2,42	
ТТК	20327	Сырники классические с молоком сгущ.	50/10	14,01	9,50	8,55	175,74		0,01	0,02	0,12				31,01	3,43	22,16	0,02	
Таблица №4/96	8161	Каша молочная геркулесовая вязкая с маслом	150/5	6,28	8,28	25,62	202,12	0,04	0,18	0,15	0,96	6,28	2,15	4,44	111,04	53,54	178,07	1,32	
628/96г.	259	Чай с сахаром	200			14,97	66,18								0,45			0,05	
Итого:			525	20,85	18,22	61,31	498,92	0,04	0,22	0,19	12,08	6,28	2,15	4,44	160,10	66,87	212,33	3,81	5,11

Обед

138/96	18734	Суп картофельный с горохом на кур.бульоне	250	14,14	11,84	19,75	242,15	0,18	0,29	0,15	12,75	13,03	8,24	1,08	54,86	45,72	162,77	2,76		
ТТК	20400	Котлета куриная "Пожарская" с гарниром (овощное соте)	70/20	12,19	13,06	12,24	215,21		0,01	0,01	10,38	0,12	0,03	0,10	9,80	4,78	10,08	0,17		
			180	4,46	5,20	46,71	251,51	0,02	0,05	0,04		4,46			13,18	31,90	97,74	0,70		
466/96.512/3/2004	18749	Рис припущенный	200	0,20	0,04	25,73	104,08		0,01	0,01	13,20	0,20	0,20	0,44	8,20	2,86	5,06	0,14		
646/96.699/2004	1227	Напиток из апельсинов	30	2,28	0,24	14,76	70,32		0,03	0,01		2,28	2,28	0,48	8,00	4,20	19,50	0,33		
ПП	420	Хлеб пшеничный	25	1,70	0,33	9,95	49,57		0,05	0,02		1,70	1,70	1,25	11,75	12,25	39,25	0,98		
ПП	1561	Хлеб ржаной	75	4,10	11,60	21,60	207,20													
ТТК	17568	Мороженое НЧ ГОСТ 75гр.																		
			Итого:	850	39,07	42,31	150,74	1 140,04	0,19	0,45	0,24	36,33	21,79	12,44	3,35	103,78	101,71	334,40	5,08	12,56
			Итого:	1 375	59,92	60,53	212,05	1 638,96	0,23	0,67	0,43	48,41	28,07	14,59	7,79	263,88	168,59	546,72	8,89	17,67