

«Согласовано»

Начальник лагеря

МКОУ «Первомайский ЦО»

А.В. Дреева

«Согласовано»

Директор

МКОУ «Первомайский ЦО»

И. Курунов

«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «Кимпрод»

И. С. Павликов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ с 12 лет и старше
В ЛАГЕРЯХ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ
В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ
г. НОВОМОСКОВСКА И НОВОМОСКОВСКОГО РАЙОНА
на 2023-2024 учебный год.

МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н МКОУ "ПЕРВОМАЙСКИЙ ЦО"
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше ПОНЕДЕЛЬНИК 25 МАРТА 2024 Г.

№п/п Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюдов	Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг					Минеральные в-ва, мг				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
300	ЗАВТРАК: 1.Яйцо вареное	1шт	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,00	0,10	0,20	22,0	77,0	5,00	1,00		
258	2.Каша молочная пшеничная вязкая	250	10,8	16,1	46,4	373,8	0,23	16,70	0,10	0,25	172,5	262,5	69,30	1,90		
494	3.Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61,0	0,00	2,80	0,00	0,00	14,2	4,0	2,0	0,40		
111	4.Батон нарезной	15	1,1	0,44	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15		
	ИТОГО	555	17,10	21,14	69,60	537,1	0,27	19,50	0,20	0,70	211,5	353,3	78,3	3,45		
518	ЗАВТРАК - 2: 1.Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80		
	ОБЕД:															
106	1.Помидор свежий порц.	100	1,1	2	3,8	24,0	0,06	25,0	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90		
131	2.Свекольник со сметаной	250	2,2	4,5	12,1	97,0	0,07	9,20	0,04	0,25	37,70	69,30	31,00	1,50		
406	3.Плов из отварной курицы	280	21,3	21,2	50,5	478,6	0,03	1,70	0,01	7,20	44,00	177,3	41,3	1,73		
510	4.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,0	8,0	0,80		
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,5	2,00		
	ИТОГО	880	28,40	28,50	105,60	783,1	0,56	47,5	0,05	8,25	130,4	363,6	123,8	6,93		
	ПОЛДНИК:															
580	1.Коржик молочный	50	4,08	8,9	29,9	216,7	0,06	0,10	0,07	0,60	15,8	47,5	10	0,7		
516	2.Кефир	200	5,8	5	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240	180	28	0,20		
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,0	0,04	28,0	0,00	0,15	25,70	12,5	8,1	0,07		
	ИТОГО	350	10,48	14,05	43,40	344,7	0,18	29,50	0,11	0,75	282	240	46	0,97		
	ВСЕГО		56,98	63,89	238,70	1756,9	1,03	100,5	0,36	9,7	637,4	956,9	248,2	14,2		
	ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР		И.С.ПАВЛИКОВ													
			Согласовано													
			НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ													

ПОВАР

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н МКОУ "ПЕРВОМАЙСКИЙ ЦО"
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше ВТОРНИК 26 МАРТА 2024 Г.

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход блюд		Пищевые вещества г			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		блюд	шт	Белки	Жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК:															
95	1.Бутерброд с повидлом	.60		1,7	4,3	32,6	176,0	0,02	0,20	0,03	0,30	10,0	17,0	5,0	0,7
62	2.Салат из моркови с курагой	.100		1,6	0,1	15,1	68,0	0,06	3,60	0,00	0,40	43,0	57,0	40,0	0,8
313	3.Запеканка творожная	.170		27,2	25,5	27,1	425,6	0,08	0,7	0,2	0,8	336,6	393,6	43,1	1,1
481	с молоком сгущенным	.30		2,16	2,55	16,6	98,4	0,01	0,30	0,01	0,06	92,1	65,7	10,2	0,1
501	4.Кофейный напиток с молоком	200		3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,00	0	126,0	90,0	14,0	0,1
563	5.Булочка ванильная	75		5,5	9,7	45,1	293,7	0,07	0,00	0,06	0,90	11,2	43,6	7,5	0,60
	ИТОГО	560		35,86	35,15	107,30	847,0	0,21	6,10	0,24	1,56	607,7	623,3	112,3	2,8
ЗАВТРАК - 2:															
518	1.Сок фруктовый	200		1,00	0,20	0,20	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,8
ОБЕД:															
1	1.Салат из капусты белокачанной	100		2,1	10,1	9,3	136,0	0,04	25,6	0	4,5	56	43	21	0,8
134	2.Рассольник ленинградский	250		2,31	6,75	16,6	137,5	0,09	7,72	0,01	2,38	24,3	69,1	27,2	0,9
412	3.Котлета куриная с соусом	.80		12	8,5	7,4	150,9	0,1	0,7	0,03	0,3	29,7	0,5	0,1	0,9
456	красным основным	20		0,3	0,5	1,85	12,9	0,00	0,54	0,00	0,05	1,9	5,3	2,7	0,1
291	4.Макаронные изделия отварные	180		6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0	0	0,95	6,9	42,9	9,7	1,0
508	5.Компот из сухофруктов	200		0,5	0	27	110,0	0,01	0,5	0	0	28,0	19,0	7,0	1,5
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50		3,3	0,6	17	90,5	0,1	0	0	0	15,7	79,0	23,5	2,0
	ИТОГО	880		27,21	33,15	113,95	811,7	0,40	35,06	0,04	8,18	162,5	258,8	91,2	7,2
ПОЛДНИК:															
579	1.Хлебец "Калорийный"	50		3,4	6,1	32,8	199,0	0,04	0,00	0,05	0,50	12,5	30,8	5,0	0,4
517	2.Йогурт	200		10	6,4	17	174,0	0,06	1,20	0,04	0,00	238,0	182,0	28,0	2,0
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт		0,35	0,35	8,5	41,0	0,02	8,7	0,00	0,17	14,0	14,7	7,9	1,9
	ИТОГО	350		13,75	12,85	58,30	414,0	0,12	9,90	0,09	0,67	264,5	227,5	40,9	4,3
	ВСЕГО			77,82	81,35	279,75	2164,7	0,75	55,06	0,37	10,41	1048,7	1109,6	244,4	17,1

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

И.С.ПАВЛИКОВ

ПОВАР

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

М Е Н Ю

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО"КИМПРОД" Новомосковский р-н МКОУ "ПЕРВОМАЙСКИЙ ЦО" ЧЕТВЕРГ 28 МАРТА 2024 Г. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход		Пищевые вещества г.			Энерг. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг			
		блюд	Жиры	Белки	Углев.	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
ЗАВТРАК:															
81	1.Бутерброд с вареной колбасой	.50	8,6	5,2	9,8	137,0	0,09	0	0	0,4	10	57	8	0,7	
106	2.Помидор свежий порц.	100	2	1,1	3,8	24,0	0,06	25,00	0,00	0,70	14,0	26,0	20,0	0,90	
301	3.Омлет натуральный	200	27,2	17,5	4,7	331,3	0,12	0,60	0,40	0,93	163,1	307,6	24,6	3,12	
493	4. Чай с сахаром	200	0	0,1	15	60,0	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,3	
111	5.Батон нарезной	15	0,44	1,1	7,7	39,3	0,01	0,00	0,00	0,25	2,8	9,8	2,0	0,15	
	ИТОГО	565	38,24	25,00	41,00	591,6	0,28	25,60	0,40	2,28	200,9	403,4	55,6	5,17	
ЗАВТРАК - 2:															
518	1.Сок фруктовый	200	0,20	1,00	20,10	92,0	0,02	4,00	0,00	0,00	14,0	0,0	0,0	2,80	
ОБЕД:															
17	1.Салат из свежих огурцов	100	10,1	0,7	2	102,0	0,03	5,00	0,00	4,50	18,0	33,0	13,0	0,50	
144	2.Суп картофельный гороховый	250	4,3	2,3	15,1	108,0	0,19	8,70	0,04	0,20	19,0	65,80	25,50	0,90	
405	3.Курица, тушенная в соусе	100	11,57	11,65	3,51	165,0	0,02	1,92	0,03	0,42	28,3	75,0	13,30	0,80	
237	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	10,5	11,4	49,4	337,3	0,28	0,00	0,10	0,80	19,1	270,10	180,40	6,00	
510	5.Компот из апельсинов с яблоком	200	0,2	0,5	22,2	93,0	0,30	11,60	0,00	0,10	19,0	12,00	8,00	0,80	
110	6.Хлеб ржано-пшеничный	50	0,6	3,3	17	90,5	0,10	0,00	0,00	0,00	15,7	79,0	23,50	2,00	
	ИТОГО	900	37,27	29,85	109,21	895,8	0,92	27,22	0,17	6,02	119,1	534,9	263,7	11,00	
ПОЛДНИК:															
542	1.Пирожок с повидлом	50	2,7	3	30,5	158,3	0,03	0,10	0,02	0,40	9,20	26,70	5,00	0,60	
516	2.Ряженка	200	5	5,8	8	100,0	0,08	1,40	0,04	0,00	240,0	180,0	28,00	0,20	
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,15	0,6	5,5	28,0	0,04	28,00	0,00	0,15	25,7	12,5	8,10	0,10	
	ИТОГО	350	7,85	9,40	44,00	286,3	0,15	29,50	0,06	0,55	274,9	219,2	41,10	0,90	
	ВСЕГО		83,6	65,25	214,31	1865,7	1,37	86,32	0,63	8,85	609	1157,5	360,4	19,9	

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР И.С.ПАВЛИКОВ

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ

ПОВАР

МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ от ООО "КИМПРОД" Новомосковский р-н МКОУ "ПЕРВОМАЙСКИЙ ЦО"
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше
ПЯТНИЦА 29 МАРТА 2024 г.

№п/л Сб-к	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Выход			Энерг.. ценнос.	Витамины, мг				Минеральные в-ва, мг				
		блюда	Белки	Жиры		Углев.	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
91	ЗАВТРАК: 1.Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123,0	0,0	0,10	0,06	0,3	137,0	99,0	10,0	0,30
395	2 Сосиски отварные	100	10,4	20,9	0	239	0,14	0,00	0,00	0,40	31,0	134,0	17,0	1,60
291	3.Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,7	34,8	173,9	0,06	0,00	0,00	0,95	6,9	42,9	9,7	1,00
496.	4.Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,30	0,02	0,00	124,0	110,0	27,00	0,80
111	5.Батон нарезной	35	2,57	1,03	18	91,70	0,02	0,00	0,00	0,58	6,5	22,8	4,60	0,35
	ИТОГО	550	28,27	40,03	85,20	771,60	0,28	1,40	0,08	2,23	305,4	408,7	68,30	4,05
518	ЗАВТРАК - 2: 1.Сок фруктовый	200	1,00	0,00	0,20	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,0	0,0	0,00	0,40
61	ОБЕД: 1.Салат из моркови с зеленым горшком	100	1,9	10,1	5,9	121,60	0,07	4,60	0,00	4,70	22,0	53,0	27,0	0,60
142	2.Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,01	6,5	8,1	99,20	0,06	18,5	0,01	2,4	42,8	53,6	23,1	0,82
369	3.Жаркое по-домашнему	300	35,5	31,7	20,7	516,50	0,22	10,40	0,05	1,04	47,70	362,7	76,30	4,60
512	4.Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81,00	0	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
110	5.Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,50	0,1	0,00	0,00	0,00	15,70	79,0	23,50	2,00
	ИТОГО	900	43,01	48,90	71,80	908,80	0,45	34,3	0,06	8,14	138,2	554,3	152,9	8,62
587	ПОЛДНИК: 1. Рулет с корицей	50	4,1	7,8	27,9	198,00	0,06	0,10	0,06	0,60	17	49,0	10,0	0,7
517	2.Йогурт	200	10	6,4	17	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238	182,0	28,0	2
112	3.Фрукт сезонный /поштучно/	1шт	0,6	0,15	5,5	28,00	0,04	28,00	0,00	0,15	25,70	12,5	8,10	0,10
	ИТОГО	350	14,70	14,35	50,40	400,00	0,16	29,30	0,10	0,75	280,7	243,5	46,1	2,80
	ВСЕГО		86,98	103,28	207,60	2190,40	0,93	73,0	0,24	11,1	764,3	1206,5	267,3	15,87

И.С.ПАВЛИКОВ
 ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР

Согласовано

НАЧАЛЬНИК ЛАГЕРЯ