

Приложение к договору
на оказание услуг по организации питания детей,
находящихся в летнем оздоровительном лагере
с дневным пребыванием при школе с 2-х разовым питанием
от «27» 05 2024 года № 935

ЗАКАЗЧИК:

МОУ «Начальная школа»

Директор

М.П.



Л. А. Семёнова

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

ООО «Большая Перемена»

Директор

М.П.

С.Н. Волков



Меню приготавливаемых блюд

МЕНЮ ЛОЛ 2024г.							
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК			
173	Каша Геркулесовая молочная с маслом сливочным(220/5)	225	7,82	12,83	44,25	290,8	
338	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
ПР	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
	Итого в завтрак:	685	17,74	24,52	102,13	664,3	
						25,70%	
ОБЕД							
515	Зелёный горошек консервированный	60	2,43	2,8	4,5	53,25	
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8	
442	Птица, тушённая в сметанном соусе (90/50)	140	18,9	10,7	6,5	224	
305	Рис отварной с овощами	150	5,7	8,7	34,8	241	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9	
	Итого в обед:	830	33,43	27,45	116,38	871,95	
						33,73%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1515	51,17	51,97	218,51	1536,25	
						59,43%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	

			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ВТОРОЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
173	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным(220/5)	225	7,04	9,68	37,1	264	
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
	Итого в завтрак:	500	14,75	21,85	76,2	560,9	
						21,70%	
		ОБЕД					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	
97	Суп картофельный с клецками	200	3,24	4,29	18,37	125,12	
234	Котлета из минтая Фирменная	90	9,12	7,89	16,89	183,42	
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141	
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	830	21,8	21,38	126,42	794,62	
						30,74%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	36,55	43,23	202,62	1355,52	
						52,44%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци и нетто гр	Химически й состав			Энергетическ ая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ		ЗАВТРАК					
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6	
2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом (50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7	
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3	

							24,11%
ОБЕД							
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
82	Борщ из свеж капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6	
294	Котлета куриная	90	16,74	12,78	15,3	243	
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3	
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной (40/30)	70	3,92	0,77	34,58	160,9	
	Итого в обед:	830	32,66	25,84	123,04	856,1	
							33,12%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	47,79	44,27	222,21	1479,4	
							57,23%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238	
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81	
	Итого в завтрак:	575	21,61	32,37	61,1	622,5	
							24,08%
ОБЕД							
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2	
102	Суп картофельный гороховый	200	5,12	3,6	14,88	112,8	
365	Мясо тушёное	120	14,5	18,5	2,8	220	
469	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	

	Итого в обед:	810	30,26	27,9	119,24	836,88	
						32,37%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1385	51,87	60,27	180,34	1459,38	
						56,46%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЗАВТРАК							
223	Пудинг творож.с молоком сгущенным (180/50)	230	18,05	15	35,25	372	
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
382	Какао на молоке	200	4,07	3,54	17,58	118,6	
	Итого в завтрак:	505	29,73	30,71	76,93	727,5	
						28,14%	
ОБЕД							
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39	
99	Суп из овощей со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	1,54	5,72	9,27	96	
274	Котлета по домашнему с маслом сливочным (90/5)	95	14,95	20,3	11,58	210,3	
126	Картофель туш с луком	150	3,3	9,1	22,6	189	
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	795	25,77	36,3	118,67	829,18	
						32,08%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	55,5	67,01	195,6	1556,68	
						60,22%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ			ЗАВТРАК			
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным (220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96
						22,05%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62
437	Тефтели с соусом красным основным (90/50)	140	6,58	8,48	15,27	180,4
198	Гороховое пюре	150	11,8	2,8	25,7	178,3
389	Сок	200	1		25,4	110
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	830	29,15	17,14	121,36	785,4
						30,38%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1355	44,95	38,58	199,52	1355,36
						52,43%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци и нетто гр	Химически й состав			Энергетическ ая
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			ЗАВТРАК			
181	Каша молочная манная с маслом сливочным (220/5)	225	8,06	9,09	41,94	283,06
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9

265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66
389	Сок фруктовый	200			23,9	95,1
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	800	35,28	36,1	123,21	821,04
						31,76%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1300	59,16	71,35	177,01	1429,19
						55,29%
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции и нетто гр	Химический состав			Энергетическая
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
223	Запеканка творож.с молоком сгущенным (150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5
						24,82%
ОБЕД						
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
294	Рыба тушёная в томате с овощами (90/30)	120	15,96	9,72	4,92	171,6
128	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	141
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	810	28,89	24,87	121,26	807,47
						31,24%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	60,24	46,82	199,26	1448,97

						56,05%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции и нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			ЗАВТРАК				
182	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным (220/5)	225	8,5	9,8	38,7	273,7	
15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
379	Кофейный напиток	200	0,1	0,1	20	81	
	Итого в завтрак:	500	16,21	22,07	82,8	591,6	
						22,89%	
			ОБЕД				
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
101	Свекольник со сметаной на м/к бульоне (200/10)	210	2,16	2,35	12,24	97,28	
269	Биточки мясные Нежные	90	13,5	13,86	11,34	225	
505	Соус красный основной	50	0,6	2,5	3,2	37	
203	Макаронные изд.отварные	150	5,5	4,8	31,3	191	
648	Кисель фруктовый из ягод	200	0,1		29,4	118	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	840	26,76	24,45	128,14	859,36	
						33,24%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	42,97	46,52	210,94	1450,96	
						56,13%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции и нетто гр	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г		
ОДИННАДЦАТЫЙ ДЕНЬ			ЗАВТРАК				
302	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным(220/5)	225	9,38	9,38	45,47	303,6	

2	Бутерброд с маслом сливочным повидлом(50/10/20)	80	4,05	7,75	36,3	231,7	
580	Чай с молоком	200	1,7	1,3	17,4	88	
	Итого в завтрак:	505	15,13	18,43	99,17	623,3	
						24,11%	
ОБЕД							
71	Помидор свеж	60	0,66	0,12	1,14	13,2	
88	Щи из свежей капусты, сметаной на м/к бульоне(200/10)	210	2,48	4,48	6,4	76,8	
245	Бефстроганов из отварного мяса (70/50)	120	18,67	18,02	3,98	262,09	
171	Каша гречневая	150	8,42	5,25	34,75	223,3	
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	820	34,87	28,91	112,78	870,21	
						33,66%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1325	50	47,34	211,95	1493,51	
						57,78%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ценность Ккал	
ДВЕНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК			
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным(220/5)	225	6,45	9,09	43,56	283,06	
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
377	Чай с сахаром лимоном	200	0,2		10,2	41	
	Итого в завтрак:	525	15,8	21,44	78,16	569,96	
						22,05%	
ОБЕД							
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	
166	Суп картофельный вермишелевый с курицей	200	4,63	4,86	14,33	119,62	
259	Жаркое по домашнему	250	19,16	24,58	25,57	412,72	

	с мясом(180/70)						
389	Сок	200	1		25,4	110	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	790	29,69	30,38	105,96	833,42	
						32,24%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1315	45,49	51,82	184,12	1403,38	
						54,29%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ТРИНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК			
223	Запеканка творож.с молоком сгущеным(150/20)	170	26,6	13,6	24,2	332	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66	
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9	
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6	
376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60	
	Итого в завтрак:	580	31,35	21,95	78	641,5	
						24,82%	
ОБЕД							
70	Морковь тушеная с изюмом	60	0,9		8,7	39	
82	Борщ из свеж капусты с сметаной (200/10)	210	2,56	4,48	10,17	89,6	
265	Плов из мяса птицы (160/90)	250	21,10	24,70	54,01	381,66	
349	Компот из смеси сухофруктов	200			29,6	116	
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88	
	Итого в обед:	800	29,04	30,06	142	810,14	
						31,34%	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1380	60,39	52,01	220	1451,64	
						56,16%	
№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции нетто гр	Химический состав			Энергетическая	
			белки, г	жиры,г	углеводы, г	ценность Ккал	
ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ ДЕНЬ				ЗАВТРАК			
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13,3	19,5	2,3	238	

15	Сыр Российский	15	3,56	4,42		54
14	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,1	66
1	Батон	50	3,95	0,5	24	116,9
338	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	66,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
	Итого в завтрак:	575	23,01	33,57	63,5	648,5
						25,09%
ОБЕД						
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	1,14	13,2
106/107	Суп картофельный с крупой (рис)на м/к бульоне	200	4,45	8,87	18,22	155,99
250	Рыба запечёная с картофелем(70/180)	250	11,48	11,59	28,47	322,27
396	Компот из яблок	200	0,16	0,16	26,99	110,94
ПР	Хлеб пшенич/ржаной(40/40)	80	4,48	0,88	39,52	183,88
	Итого в обед:	790	21,23	21,62	114,34	786,28
						30,42%
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	44,24	55,19	177,84	1434,78
						55,50%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней						
	Завтрак, доля суточной потребности в пищевых веществах 20-25%	540	20,80	24,91	79,34	623,68
						24%
	Норма завтрака	500	16,94-21,18	17,38-21,72	73,7-92,12	517-646,25
	Обед, доля суточной потребности в пищевых веществах 30-35%	811	29,10	26,72	120,53	824,69
						32%
	Норма обеда	700	25,41-29,65	26,07-30,42	110,55-128,98	775,5-904,75
	Средняя всего за день 50-60%	1351	49,90	51,63	199,87	1448,37
						56%
	От нормы 50-60% с учётом дополнения к рациону 10%	1200	42,35-520,82	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551
