

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)

М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Понедельник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная из риса	200	10	9,6	25	206
686	Чай с сахаром	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,44	5,4	20,1	135
	Итого за завтрак	480	16,79	17,25	73,65	521,2
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	27	155
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	80	18,4	11,5	5	153,7
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	32,02	26,17	110,83	772,45
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	160/140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1380/1360	57,59	48,32	213,31	1533,65

Утверждаю
Директор ООО

"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)

М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Вторник 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4,05	33,3	194
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	7	4,6	19,4	154
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	450	18,35	10,9	74,45	485
	Обед					
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
279, 331	Тефтели в томатно-сметанном соусе	110 (80/30)	13,2	12,1	9,9	198,4
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67			
				1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	720	25,86	24,34	93,05	708,5
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуально упаковки	200	1	0,2	20,2	98,6
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	250/230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1420/1400	49,39	37,04	210,13	1437,1

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)
М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)
М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Среда 1 неделя

Среда 1 неделя						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11	7,3	37,9	291,6
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	460	16,6	17,75	73,73	559,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,2	4,2	9,8	83,2
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	34,19	28,25	119,96	889,04
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
415/ПР	Крендель сахарный/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	160/140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1360/1340	59,57	50,9	222,52	1688,44

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)

М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Четверг 1 неделя

Четверг 1 неделя						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150	18,3	27,6	2,85	332,85
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	415	39,61	39,3	44,67	643,05
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
113	Суп-лапша домашняя	200	2,052	4,43	9,3	92,6
297	Фрикадельки из кур	80	11,04	7,04	3,44	181,28
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	27,322	17,7	99,89	745,29
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуально упаковки	200	1	0,2	20,2	98,6
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	250/230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1405/1385	72,112	58,8	187,19	1631,94

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)

М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)

М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	11	6,5	35	219
686	Чай с сахаром	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	550	16,75	9,15	73,35	446,2
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
Фирменное блюдо	Курица запеченная	80	19,2	10,7	0	178,4
312	Картофельное пюре	150	3,15	4,05	20,25	145,95
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	35,32	22,72	85,08	707,7
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	160/140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1450/1430	60,85	36,77	187,26	1393,9

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)
М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)
М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.
Тамбова на 2025 год

Вторник 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
223	Запеканка из творога	100	8,4	6,8	38,6	239,6
ПР	Молоко сгущенное с сахаром	10	0,72	0,85	5,55	32,8
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	46	52,6	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	460	14,87	56,3	128,3	457
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7,6	2,6	12,2	103
265	Плов	230	26,22	22,08	57,73	552,69
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	22,74	34,21	73,59	729,47
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	160/140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1360/1340	46,39	95,41	230,72	1426,47

Утверждаю
Директор ООО "Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)
М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)
М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.

Тамбова на 2025 год

Среда 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
182	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	200	5	6	43	258
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	460	16,6	17,75	73,73	559,4
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
96	Рассольник Ленинградский	200	2,6	3,4	17,6	106,6
256	Мясо тушеное	80	13,36	5,36	1,92	189,2
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	32,15	17,68	106,6	793,91
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуально упаковки	200	1	0,2	20,2	98,6
772/ПР	Булочка с маком/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	250/230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1450/1430	53,93	37,23	222,96	1596,91

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С. Павлов

(подпись)
М.П.

Согласовано
Начальник лагеря

(подпись)
М.П.

Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г. Тамбова на 2025 год

Четверг 2 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	11	7,3	37,9	291,6
97	Сыр (порциями)	15	3,96	4,45	0,07	55,2
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	20	118
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
ПР	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,44	5,4	20,1	135
	Итого за завтрак	505	28,8	32,1	91,2	722
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,6	5,8	10,8	123,2
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	80	18,4	6,96	0	153,7
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	9,3	26,4	210,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	29	111,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	740	32,02	21,63	96,43	724,05
	Полдник					
ПР	Йогурт в индивидуальной упаковке	110	4,6	3,3	6,4	95
415/ПР	Крендель сахарный/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	160/140	8,78	4,9	28,83	240
	Всего за день	1405/1385	69,6	58,63	216,46	1686,05



Меню для организации трёхразового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г. Тамбова на 2025 год

Пятница 2 неделя

Пятница 2 неделя						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	11	6,5	35	219
14	Масло (порциями)	10	0,05	8,2	0,08	74,8
686	Чай с сахаром	200	0	0	6,8	43,2
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,35	2,25	21,75	137
	Итого за завтрак	460	16,4	16,95	63,63	474
	Обед					
71	Овощи свежие (огурцы/помидоры)	60	0,38	0,03	1,94	8,7
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,4	6	10	108,6
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,12	0,05	0,81	4,1
263	Рагу из свинины	230	15,41	31,28	12,88	395,6
372	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,2	30,6	118,2
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,67	1,12	10,87	68,5
ПР	Хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75
	Итого за обед	750	39,19	30,05	122,56	936,04
	Полдник					
ПР	Сок фруктовый в индивидуально упаковки	200	1	0,2	20,2	98,6
428/ПР	Булочка школьная/кондитерское изделие	50/30	4,18	1,6	22,43	145
	Итого за полдник	250/230	5,18	1,8	42,63	243,6
	Всего за день	1460/1440	60,77	48,8	228,82	1653,64