

Руководитель общеобразовательного учреждения



Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

**Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд
(2-х недельное)**



Категория питающихся: Лагерь ЦДП до 11 лет

Сезон Весна-Лето

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
1-я неделя				2-я неделя			
Понедельник				Понедельник			
Завтрак				Завтрак			
КП27003	Суп молочный с вермишелью	200	10/6/19/195	КП26079	Каша манная молочная	200	9/10/23/249
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	КП24181	Бутерброд с маслом(50/10)	60	3/8/15/144
КП26124	Слойка с фруктовой начинкой	60	4/14/44/316	КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	4/3/23/133
Завтрак ИТОГО		550	18/21/88/656	Завтрак ИТОГО		500	16/21/67/553
Обед				Обед			
КП22090	Салат из свежих огурцов	60	1/3/2/38	КП26225	Суп из овощей (B 2)	200	4/12/23/180
КП27008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5/10/21/185	КП26091	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/215
КП26093	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	160	7/9/20/230	КП26228	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	5/6/5/92
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		710	21/29/107/776	Обед ИТОГО		740	21/31/119/810
Понедельник ИТОГО			39/50/195/1432	Понедельник ИТОГО			37/52/186/1363
Вторник				Вторник			
Завтрак				Завтрак			
КП26079	Каша манная молочная	170	7/9/20/212	КП27002	Каша пшеничная молочная	180	14/18/37/251
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
Завтрак ИТОГО		510	15/14/55/479	Завтрак ИТОГО		520	17/18/67/454
Обед				Обед			
КП27014	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	6/9/26/148	КП27009	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	2/8/8/44
КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/199	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26228	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	5/6/5/92	КП26093	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	150	7/8/19/216
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		740	22/29/105/719	Обед ИТОГО		700	22/29/107/808
Вторник ИТОГО			37/43/160/1198	Вторник ИТОГО			39/47/174/1262
Среда				Среда			

Завтрак				Завтрак			
КП27004	Каша "Дружба" молочная	200	12/16/46/302	КП27003	Суп молочный с вермишелью	180	9/5/17/176
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	КП27013	Бутерброд с маслом и с сыром(50/10/12)	50/10/12	7/11/35/226
ПОК0288	Сок 0,2 (в индивид. упаковке)	200		ПОК0288	Сок 0,2 (в индивид. упаковке)	200	
Завтрак ИТОГО		640	15/16/67/423	Завтрак ИТОГО		652	16/16/58/429
Обед				Обед			
КП22090	Салат из свежих огурцов	60	1/3/2/38	КП22090	Салат из свежих огурцов	60	1/3/2/38
КП27007	Борщ с капустой и картофелем	200	7/13/32/197	КП27007	Борщ с капустой и картофелем	200	7/13/32/197
КП26042	Макароны отварные с соусом болоньезе	165	11/9/47/316	КП26039	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	9/8/13/177
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		715	26/32/123/791	Обед ИТОГО		700	24/31/101/692
Среда ИТОГО			41/48/190/1214	Среда ИТОГО			40/47/159/1121
Четверг Завтрак				Четверг Завтрак			
КП27002	Каша пшеничная молочная	180	14/18/37/251	КП27001	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	4/10/23/183
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	КП26097	Бутерброд с сыром(50/12)	62	10/6/28/190
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82	КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	4/3/23/133
Завтрак ИТОГО		520	17/18/67/454	Завтрак ИТОГО		502	18/19/80/533
Обед				Обед			
КП27009	Салат из белокочанной капусты с растительном маслом	60	2/8/8/44	КП26122	Уха по-царски	200	4/6/7/52
КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП27062	Каша рисовая рассыпчатая с овощным подливом	170	4/2/35/190
КП26039	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	9/8/13/177	КП26129	Слойка с творогом	60	11/17/33/331
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		700	24/29/101/769	Обед ИТОГО		760	26/32/117/813
Четверг ИТОГО			41/47/168/1223	Четверг ИТОГО			44/51/197/1346
Пятница Завтрак				Пятница Завтрак			
КП27001	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	4/10/23/183	КП27006	Каша пшённая молочная жидкая	170	8/11/32/179
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
КП26097	Бутерброд с сыром(50/12)	62	10/6/28/190	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
КП27056	Печенье в ассортименте для детского питания	40	4/3/23/133	КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146
Завтрак ИТОГО		502	18/19/80/533	Завтрак ИТОГО		520	17/17/71/470
Обед				Обед			
КП27005	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5/4/28/103	КП22412	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0/3/2/36
ДГ26013	Рагу из овощей	170	4/12/19/212	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200
КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194	КП26048	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	7/10/23/258
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43

65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		760	25/31/108/749	Обед ИТОГО		700	22/25/86/750
Пятница ИТОГО			43/50/188/1282	Пятница ИТОГО			39/42/157/1220
Суббота Завтрак				Суббота Завтрак			
КП27006	Каша пшённая молочная жидкая	150	7/10/28/158	КП26078	Каша рисовая молочная	150	4/7/24/255
КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3/0/15/94
ПОК0288	Сок 0,2 (в индивид. упаковке)	200		ПОК0288	Сок 0,2 (в индивид. упаковке)	200	
Завтрак ИТОГО		590	10/10/49/279	Завтрак ИТОГО		590	7/7/45/376
Обед				Обед			
КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	9/6/19/250	КП26063	Суп картофельный с вермишелью	250	2/4/17/189
КП26094	Плов из рисовой крупы с куриным фаршем	160	7/9/20/230	КП26040	Гречка по-купечески	160	9/8/14/188
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (В1, В2,Е)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95
Обед ИТОГО		700	23/22/93/760	Обед ИТОГО		700	18/19/73/617
Суббота ИТОГО			33/32/142/1039	Суббота ИТОГО			25/26/118/993

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал)

38/45/170/1224