

СОГЛАСОВАНО:

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

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)	№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищ. цен-сть (Б,Ж,У,ККал)
<b>1-я неделя</b>				<b>2-я неделя</b>			
<b>Понедельник</b>				<b>Понедельник</b>			
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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 (В1,В2,Е) 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
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>550</b>	<b>18/21/88/656</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>16/21/67/553</b>
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
КП22090	Салат из свежих огурцов	60	1/3/2/38	КП26225	Суп из овощей (В 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 (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	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>21/29/107/776</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>21/31/119/810</b>
<b>Понедельник ИТОГО</b>			<b>39/50/195/1432</b>	<b>Понедельник ИТОГО</b>			<b>37/52/186/1363</b>
<b>Вторник</b>				<b>Вторник</b>			
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
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 (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
КП26114	Сырники из творога с соусом молочным	90	5/5/14/146	КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>510</b>	<b>15/14/55/479</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>17/18/67/454</b>
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
КП27014	Рассольник леинградский с крупой перловой	200	6/9/26/148	КП27009	Салат из белокочанной капусты с растительном 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 (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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>22/29/105/719</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>22/29/107/808</b>
<b>Вторник ИТОГО</b>			<b>37/43/160/1198</b>	<b>Вторник ИТОГО</b>			<b>39/47/174/1262</b>
<b>Среда</b>				<b>Среда</b>			

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	
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>15/16/67/423</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>652</b>	<b>16/16/58/429</b>
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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>715</b>	<b>26/32/123/791</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>24/31/101/692</b>
<b>Среда ИТОГО</b>			<b>41/48/190/1214</b>	<b>Среда ИТОГО</b>			<b>40/47/159/1121</b>
Четверг				Четверг			
Завтрак				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
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>17/18/67/454</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>502</b>	<b>18/19/80/533</b>
Обед				Обед			
КП27009	Салат из белокочанной капусты с растительным 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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>24/29/101/769</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>26/32/117/813</b>
<b>Четверг ИТОГО</b>			<b>41/47/168/1223</b>	<b>Четверг ИТОГО</b>			<b>44/51/197/1346</b>
Пятница				Пятница			
Завтрак				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
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>502</b>	<b>18/19/80/533</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>520</b>	<b>17/17/71/470</b>
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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>760</b>	<b>25/31/108/749</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>22/25/86/750</b>
<b>Пятница ИТОГО</b>			<b>43/50/188/1282</b>	<b>Пятница ИТОГО</b>			<b>39/42/157/1220</b>
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	
<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>10/10/49/279</b>	<b>Завтрак ИТОГО</b>		<b>590</b>	<b>7/7/45/376</b>
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
<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>23/22/93/760</b>	<b>Обед ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>18/19/73/617</b>
<b>Суббота ИТОГО</b>			<b>33/32/142/1039</b>	<b>Суббота ИТОГО</b>			<b>25/26/118/993</b>

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

38/45/170/1224