

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель общеобразовательного учреждения

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Байбурин Р.В.

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



Категория питающихся: Лагерь ЦТО

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	150	7/4/14/146	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	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (В1,В2,Е) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
КП26124	Слойка с фруктовой начинкой	60	4/14/44/316				
Завтрак ИТОГО		500	15/19/83/607	Завтрак ИТОГО		450	13/11/48/394
Обед				Обед			
КП27008	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5/10/21/185	КП26225	Суп из овощей (В 2)	200	4/12/23/180
КП26093	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	160	7/9/20/230	КП26091	Макароны отварные с маслом	150	4/6/27/215
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26228	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	5/6/5/92
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	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
Обед ИТОГО		650	20/26/105/738	Обед ИТОГО		740	21/31/119/810
Понедельник ИТОГО			35/45/188/1345	Понедельник ИТОГО			34/42/167/1204
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 (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
Завтрак ИТОГО		410	10/9/41/333	Завтрак ИТОГО		420	17/18/58/372
Обед				Обед			
КП27014	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	6/9/26/148	КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225
КП26090	Картофельное пюре	150	4/7/20/199	КП26093	Плов из рисовой крупы с говяжим фаршем	150	7/8/19/216
КП26228	Фрикадельки куриные с подливом овощным	90	5/6/5/92	КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110
КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67	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		740	22/29/105/719	Обед ИТОГО		640	20/21/99/764
Вторник ИТОГО			32/38/146/1052	Вторник ИТОГО			37/39/157/1136
Среда				Среда			

Завтрак				Завтрак			
КП227004	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	65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118
				ПОКО288	Сок 0,2 (в индивид. упаковке)	200	
Завтрак ИТОГО		440	15/16/67/423	Завтрак ИТОГО		630	13/6/42/321
Обед				Обед			
КП22410	Огурцы свежие (порционно)	40	0/0/1/7	КП27007	Борщ с капустой и картофелем	200	7/13/32/197
КП27007	Борщ с капустой и картофелем	200	7/13/32/197	КП26039	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	9/8/13/177
КП26042	Макароны отварные с соусом болоньезе	165	11/9/47/316	КП26076	Компот яблочный	200	0/0/18/67
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		695	25/29/122/760	Обед ИТОГО		640	23/28/99/654
Среда ИТОГО			40/45/189/1183	Среда ИТОГО			36/34/141/975
Четверг				Четверг			
Завтрак				Завтрак			
КП27002	Каша пшеничная молочная	150	11/15/31/209	КП27001	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	180	4/9/20/164
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	50	4/1/19/118
КП26065	Фрукты свеж.(шт.)яблоко	100	0/0/9/82				
Завтрак ИТОГО		490	14/15/61/412	Завтрак ИТОГО		430	8/10/45/309
Обед				Обед			
КП26061	Суп-лапша домашняя	200	5/6/16/225	КП26122	Уха по-царски	200	4/6/7/52
КП26039	Каша гречневая рассыпчатая с овощами и куриным фаршем	150	9/8/13/177	КП27062	Каша рисовая рассыпчатая с овощным подливом	170	4/2/35/190
КП26075	Компот из смеси сухофруктов	200	1/0/28/110	КП26129	Слойка с творогом	60	11/17/33/331
65	Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	50	4/1/19/118	КП26055	Чай с сахаром	200	0/0/6/27
ШК00129	Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	40	3/6/17/95	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
Обед ИТОГО		640	22/21/93/725	Обед ИТОГО		760	26/32/117/813
Четверг ИТОГО			36/36/154/1137	Четверг ИТОГО			34/42/162/1122
Пятница				Пятница			
Завтрак				Завтрак			
КП27001	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200	4/10/23/183	КП27006	Каша пшеничная 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
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
Завтрак ИТОГО		450	8/11/48/328	Завтрак ИТОГО		420	12/12/57/324
Обед				Обед			
КП27005	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5/4/28/103	КП26058	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	8/5/15/200
ДГ26013	Рагу из овощей	170	4/12/19/212	КП26048	Жаркое по-домашнему с куриным фаршем	150	7/10/23/258
КП26125	Самса детская	60	9/8/19/194	КП26074	Напиток яблочный	200	0/0/10/43

6055	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
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		640	22/22/84/714
Пятница ИТОГО			33/42/156/1077	Пятница ИТОГО			34/34/141/1038

Среднее значение за период (Б,Ж,У,ККал) 35/40/160/1127