

"Утверждаю"

Директор МБОУ средняя школа № 4

Звонарева Е.Г.

Директор ООО "Нежность"

Надежин С.В.

МЕНЮ

двухразового питания детей в лагерях дневного пребывания на базе

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя школа № 4

стоимость питания 142,00 (сто сорок два рубля 00 копеек)

Первая неделя

№ рец	Наименование блюда.	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
726	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	7,45	3,16	34,32	239,84
942	Чай с сахаром	200/15.	0,04	0,00	13,9	55,96
<i>Обед</i>						
135	Суп овощной со свежей капустой на курином бульоне	200	6,7	8,3	9,5	149
260	Гуляш из филе курицы	40/50	19,59	17,89	4,76	168,1
322	Рожки отварные	150	3,7	2,9	24,0	138,0
	Сок фруктовый	200	1	0,0	20,2	92,0
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,60
	Печенье земляничное	24	0,85	0,2	27,76	120,30
	ИТОГО		38,80	27,90	175,60	1217,60
2 день						
<i>Завтрак</i>						
390	Каша гречневая молочная, масло сливочное	200/10	7,60	7,36	40,10	249,80
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
41	Масло сливочное, порционнo	10	0,06	7,8	0,08	71,1
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94
<i>Обед</i>						
43	Салат из свежей капусты	80	1,41	5,08	9,02	87,4
139	Суп картофельный с горохом, на мясном бульоне	200	13,75	7,25	20,4	214
511	Рис отварной, масло сливочное.	150/5	2,55	7,85	26,65	187,5
301	Котлета рыбная	50	9,2	5,7	10,6	131
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	24,76	94,2
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	Мини кекс	30	2,2	1,9	18,2	99,2
	ИТОГО		50,6	44,57	193,40	1284,80
3 день						
<i>Завтрак</i>						
390	Каша манная, молочная жидкая, масло сливочное	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	15,05	61,83
15	Сыр порционнo	20	5,4	5,5	0,7	58,4
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0

<i>Обед</i>						
131	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34
498	Котлета куриная	50	8,51	10,72	9,76	116,57
224	Рагу овощное	150	1,7	7,4	10,1	116,0
687	Чай каркаде	200	0,02	0	13,60	56,0
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	Фрукт по сезонности	1шт.	0,67	0,00	23,11	93,90
	ИТОГО		38,72	35,41	164,26	1293,13
4 день						
<i>Завтрак</i>						
366	Запеканка из творога, с молоком сгущенным	150/20	21,15	42,47	22,98	579,4
686	Чай с сахаром	200/15	0,87	0,2	15,40	60,14
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
<i>Обед</i>						
82	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,45	3,93	100,2	82,0
492	Плов с говядиной	150	23,57	19,5	23,28	357,23
	Помидор свежий порционно	50	0,55	0,1	1,82	11,50
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	ИТОГО		48,81	57,20	221,52	1490,60
5 день						
<i>Завтрак</i>						
340	Омлет натуральный, масло сливочное	105/5	10,36	19,30	4,28	237,50
693	Какао с молоком	200	3,87	3,8	25,06	161,36
15	Масло сливочное порц	10	0,06	8,38	0,1	75
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
<i>Обед</i>						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,15	2,27	13,71	83,80
520	Картофельное пюре, масло сливочное	150/5	3,23	8,66	23,60	109,95
99	Колбаса отварная	50	5,2	10,0	0,4	112,0
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
687	Чай каркаде	200	0,2	0	13,60	56,00
	Фрукт по сезонности	1 шт.	1,20	0,00	13,80	61,40
	ИТОГО		41,30	55,26	136,10	1213,10
6 день						
<i>Завтрак</i>						
390	Каша рисовая вязкая на молоке, масло сливочное	200/10	5,06	11,40	33,18	257,80
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
209	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,00
<i>Обед</i>						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,25	42,07	24,4	126,30
451	Котлета из говядины	50	20,79	22,67	6,92	314,79
520	Греча рассыпчатая, масло сливочное	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
	Печенье земляничное	24	2,2	1,9	18,2	99,2
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	ИТОГО		56,63	57,91	158,59	1494,68

Вторая неделя

№ рец	Наименование блюда, прием пищи.	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день						
<i>Завтрак</i>						
173	Каша пшеничная молочная, масло сливочное	200/10	5,63	8,8	72,4	314,28
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,00	13,90	55,96
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,0	72,8
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
<i>Обед</i>						
131	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	4,72	5,56	18,17	140,34
301	Котлета рыбная с зеленым горошком	50/20	9,2	5,7	10,6	131,0
520	Картофельное пюре, масло сливочное	150/5	3,11	8,95	20,5	174,75
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	ИТОГО		55,20	48,56	174,58	1492,30
2 день						
<i>Завтрак</i>						
390	Каша геркулесовая молочная, масло сливочное	200/10	8,16	9,84	47,8	264,0
687	Чай каркаде	200	0,20	0,00	13,60	56,00
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0,0	72,8
<i>Обед</i>						
187	Щи со свежей капустой с картофелем, на мясном бульоне	200	1,40	3,91	6,79	67,80
322	Рожки отварные	150	3,7	2,9	24,0	138,0
461	Тефтели мясные с соусом	60/30	9,23	2,05	9,35	174,25
639	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,01	28,81	117,75
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	Фрукт по сезонности	1шт.	1,20	0,00	13,80	61,40
	ИТОГО		41,30	41,18	155,60	1331,80
3 день						
<i>Завтрак</i>						
463	Сырники из творога, молоко сгущенное.	130/20	18,33	16,66	21,29	310,47
693	Какао на молоке	200	3,40	8,40	15,50	136,50
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
<i>Обед</i>						
160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	2,25	2,07	24,40	126,30
260	Гуляш из филе курицы	40/50	19,59	17,89	4,76	168,1
679	Греча рассыпчатая	150	5,46	5,61	35,84	230,45
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
	ИТОГО		37,60	49,90	174,86	1411,30

реп	Наименование блюда, прием пищи.	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
4 день						
<i>Завтрак</i>						
340	Омлет натуральный, масло сливочное	105/5	10,36	19,30	4,28	237,5
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
15	Масло сливочное порционно	10	0,10	8,38	0,10	75,0
<i>Обед</i>						
43	Салат из свежей капусты	80	1,53	5,20	9,50	78,80
82	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	200	1,45	3,93	100,20	82,00
511	Рис отварной, масло сливочное	150/5	2,55	7,85	26,65	187,5
413	Сосиски отварные	70	8,32	16,0	16,96	179,2
	Мини кекс	30	2,20	1,90	18,20	99,20
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
868	Компот фруктовый	200	0,04	0,00	27,76	94,20
	ИТОГО		37,66	42,70	146,67	1200,30
5 день						
<i>Завтрак</i>						
726	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	7,45	13,16	34,32	239,84
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	13,9	55,96
<i>Обед</i>						
	Фрукт по сезонности	1шт.	0,67	0,00	23,11	93,90
218	Лапша на курином бульоне	200	3,92	4,87	12,72	103,72
289	Картофель тушеный с курицей	200	24,68	31,33	32,20	509,25
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,20	92,0
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	ИТОГО		36,52	37,20	174,50	1296,20
6 день						
<i>Завтрак</i>						
390	Каша манная, масло сливочное	200/10	6,24	6,1	19,7	158,64
942	Чай с сахаром	200/15	0,04	0	113,9	55,96
337	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	30	3,85	1,50	24,90	131,0
<i>Обед</i>						
270	Суп рыбный	200	7,21	4,15	13,35	111,94
498	Котлета куриная	50	8,51	10,72	9,76	116,57
511	Рис отварной, масло сливочное	150/5	2,55	7,85	26,65	187,5
867	Компот фруктовый	200	0,85	0,2	27,76	120,30
	Хлеб ржаной	80	2,4	0,4	17,7	75,6
	Конверт слоеный с повидлом	60	2,2	1,9	18,2	99,2
	ИТОГО		55,76	35,94	195,92	1432,60