

МЕНЮ

Двухнедельное меню по организации питания для детей в лагере с дневным пребыванием на базе образовательного учреждения

		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
1-й день						
Каша молочная ДРУЖБА 180/5	185	5,70	7,80	30,10	216	16,45
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	28
Булочка сдобная	100	7,8	8,5	52,3	321	14,27
Итого за завтрак	585	15,2	16,8	112,7	671	
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,32	10,24	88,8	37,23
Каша гречневая рассыпчатая 160/5	165	9,54	6,12	41,67	280,8	17,26
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,7	63	21,56
Биточки домашние с соусом белым 90/15	105	10,80	10,80	11,15	188	71,86
Компот из свежих фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	12,74
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	830	30,12	29,38	107,66	851,6	
Итого за день	1415	45,32	46,18	220,36	1522,6	231,88
		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
5	6	7	8	9	10	11
2-ой день						
Омлет натуральный 150/5	155	14,60	25,60	2,60	299	43,69
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06

Йогурт	100	1,20	2,50	16,00	84	24
Итого за завтрак	495	19,16	28,5	47,22	519,4	
Суп картофельный с яйцом	200	5,76	5,2	14,8	134,4	27,52
Кнели куриные с рисом 100/7	107	17,10	23,60	6,10	306	67,64
Каша пшеничная (160/5)	165	6,67	4,08	39,17	217,5	11,56
Овощи свежие (помидор)	70	1,5	0,5	21	96	14,7
Сок фруктовый т/п	200	0	0	22,4	90	25,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	802	35,51	34,02	129,47	980,9	
Итого за день	1297	54,67	62,52	176,69	1500,3	231,88
		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Бел ки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
3-ий день						
Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	26,37
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	28
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	26,15
Итого за завтрак	520	12,72	19,4	76,18	538,55	
Суп картофельный с крупой	200	2,08	1,68	15,44	90,40	30,55
Котлеты рубленые из птицы	90	13,50	19,30	13,90	286,00	68,86
Макароны отварные с маслом 160/5	165	5,6	3,9	35,56	207,1	13,74
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12,96
Компот из свежих фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	12,74
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	775	28,98	28,38	106,94	821,28	
Итого за день	1295	41,7	47,78	183,12	1359,83	231,88
		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Бел ки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
4-ый день						
Вареники с творогом 180/5	185	30,4	11,5	25,6	327	73,84

Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Булочка с маком	100	1,30	9,70	50,00	292,5	20,4
Итого за завтрак	485	31,9	21,2	84,9	657,5	
Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	29,83
Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73	21,88
Тефтели рыбные	100	8,70	8,40	11,20	157	50,84
Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов	60	1,5	3,5	3	51	15,68
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	790	24,1	18,49	114,87	740,93	
Итого за день	1275	56	39,69	199,77	1398,43	231,88

		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7

5 -ый день

Макаронные изделия с тертым сыром	180	10,30	15,30	32,90	318	39,12
Бутерброд с маслом и повидлом 20/10/30	60	2,40	7,50	31,00	202	22,74
Фрукты в ас-те (фрукты или ягоды)	100	1,5	0,5	21	96	28,00
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Итого за завтрак	540	14,4	23,3	94,2	654	

Суп крестьянский с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	30,36
Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	611	72,40
Салат из свежих огурцов	60	0,5	2,7	1,8	35	14,01
Компот из свежих фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	12,74
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	770	41,98	50,64	86,9	992,0	
Итого за день	1310	56,38	73,94	181,1	1646	231,88 Р

		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7

6-ой день						
Каша манная молочная жидкая 180/5	185	5,50	7,40	27,30	200	18,2
Бутерброд с маслом и сыром 30/10/15	55	6,4	12,5	14,6	201	26,15
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Фрукты в ас-те (фрукты или ягоды)	100	1,5	0,5	21	96	28
Итого за завтрак	540	13,60	20,4	72,2	535	
Суп картофельный с макаронными изд.	200	4,4	3,6	16,16	119,2	38,65
Каша гречневая рассыпчатая 160/5	165	9,54	6,12	41,67	280,8	17,26
Мясо тушенное свинина/гуляш 90/50	140	10,9	13,11	2,59	210,18	84,21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	765	29,82	23,57	117,32	870,18	
Итого за день	1305	43,42	43,97	189,52	1405,18	231,88 Р
7 - ой день						
		Отд/корп		день		
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Бел ки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
7 - ой день						
Запеканка из творога 150/10	160	28,10	19,43	37,80	442,9	15,25
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	28
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Салат из моркови	60	0,6	5,3	5	72	5
Итого за завтрак	520	30,4	25,23	73,1	648,9	
Суп картофельный с клецками	250	2,6	2,7	15,8	102	13,20
Картофель отварной с маслом 200/5	205	4,00	4,90	30,10	189	51,37
Биточки домашние с соусом белым 90/15	105	10,80	10,80	11,15	188	71,86
Салат из белокачанной капусты	60	1,3	2,7	6,2	57	8,79
Сок фруктовый т/п	200	0	0	22,4	90	25,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	880	23,18	21,74	111,65	763	
Итого за день	1400	53,58	46,97	184,75	1411,9	231,88

		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
8-ой день						
Омлет смешанный с мясными продуктами (150/5)	155	15,70	19,60	2,20	247	60,29
Сок фруктовый т/п	200	0	0	22,4	90	25,9
Пирожок с повидлом	60	3,30	2,80	33,70	174	15,49
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за завтрак	635	20,52	22,64	74,28	587,6	
Свекольник	200	2	3,6	12	92	23,35
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	20,60	15,10	16,70	291	63,79
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,8	4,7	3,7	63	21,56
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	760	28,38	24,14	89,3	706	
Итого за день	1395	48,9	46,78	163,58	1293,6	231,88
		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
9-ый день						
Каша рисовая молочная вязкая 160/5	165	4,62	6,4	31,28	203,55	26,37
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,5	0,5	21	96	28
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Бутерброд с сыром 30/15	45	6,2	4,2	14,2	124	3,34
Итого за завтрак	510	12,52	11,1	75,78	461,55	
Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	220	5,84	3,52	24,64	163,2	29,83
Котлеты или биточки рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	60,6

Картофель отварной с маслом 200/5	205	4,00	4,90	30,10	189	51,37
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12,96
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	835	36,84	19,72	125,18	851,98	
Итого за день	1345	49,36	30,82	200,96	1313,53	231,88

		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
		Бел ки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7

10-ый день

Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая 180/5	185	7,2	9,1	30,8	239	24,85
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Бутерброд с маслом и повидлом 20/10/30	60	2,40	7,50	31,00	202	22,74
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,50	0,50	21,00	96	28,00
Итого за завтрак	545	11,3	17,1	92,1	575	

Рассольник ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,4	41,14
Фрикадельки из кур	95	13,2	12,8	6,6	196	65,38
Каша пшеничная (160/5)	165	6,67	4,08	39,17	217,5	11,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12,96
Компот из свежих фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	12,74
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	780	29,59	24,38	100,37	749,68	
Итого за день	1325	40,89	41,48	192,47	1324,68	231,88 Р

Заказчик	Исполнитель
_____/Е.А.Швидко	_____/Литвинов С.В.
Э.П.	Э.П.

Картофель отварной с маслом 200/5	205	4,00	4,90	30,10	189	51,37
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12,96
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	6,9
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	835	36,84	19,72	125,18	851,98	
Итого за день	1345	49,36	30,82	200,96	1313,53	231,88
		Отд/корп			день	
Блюдо	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
10-ый день						
Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая 180/5	185	7,2	9,1	30,8	239	24,85
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	9,3	38	6,06
Бутерброд с маслом и повидлом 20/10/30	60	2,40	7,50	31,00	202	22,74
Фрукты (или ягоды) в ассортименте	100	1,50	0,50	21,00	96	28,00
Итого за завтрак	545	11,3	17,1	92,1	575	
Рассольник ленинградский	200	1,92	4	12,56	98,4	41,14
Фрикадельки из кур	95	13,2	12,8	6,6	196	65,38
Каша пшеничная (160/5)	165	6,67	4,08	39,17	217,5	11,56
Овощи свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	6,78	12,96
Компот из свежих фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	12,74
Хлеб пшеничный (йодированный)	40	3,16	0,40	19,32	98,4	4,36
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	2,09
Итого за обед	780	29,59	24,38	100,37	749,68	
Итого за день	1325	40,89	41,48	192,47	1324,68	231,88 Р

Заказчик	Исполнитель
_____/Е.А.Швидко	_____/Литвинов С.В.
Э.П.	Э.П.