

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

И.М. Бобров

«19»

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП ДЖАНСУЗЯН Э.Б.



2023 г.

7-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ НА ПЕРИОД ОСЕННИХ КАНИКУЛ

День	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (калл)
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Обед						
	49/М	Салат витаминный (2 вариант)	60	1,26	3,11	4,46	51
	82/М	Борщ из капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,53	4,9	7,94	82,42
	290/М	Гуляш из куриного филе	90	11,39	9,85	3,41	145,72
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
	Итого:	1055	33,22	23,09	164,67	1003,71	
2 день	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Обед						
	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97
	102/М	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7
	278/М	Тефтели из говядины	90	13,7	9,69	8,16	174,59
	139/М	Капуста тушеная	150	3,64	5,38	14	119,7
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
	Итого:	1050	36,26	25,02	148,26	966,73	
3 день	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34
	Обед						
	45/М	Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11
	268/М	Котлеты из говядины	90	13,24	10,86	12,6	201,29
	415/М	Рис припущенный с овощами	150	3,5	3,45	31,6	171,6
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
	Итого:	1050	33,31	28,16	168,38	984,98	

4 день	Завтрак							
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34	
	Обед							
	50/М	Салат из свеклы с сыром	60	2,6	4,65	4,88	73,92	
	101/М	Суп картофельный с рисом, со сметаной 200/5	205	1,79	6,03	14,48	119,65	
	274/К	Соус болоньезе	90	10,39	8,87	1,76	128,52	
	202/М	Макаронны отварные	150	6,6	0,78	42,3	202,8	
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
		Итого:	1055	34,82	24,78	169,98	1045,66	
	5 день	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
376/М		Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34	
Обед								
45/М		Салат из белокочанной капусты	60	1,01	4,1	2,98	53,15	
102/М		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,7	2,44	15,42	102,7	
292/М		Пельмени мясные отварные со сметаной 200/20	220	21,50	12,19	42,02	363,60	
309/М		Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
		Итого:	1030	40,65	23,18	166,98	1041,22	
6 день		Завтрак						
			Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79
	376/М	Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34	
	Обед							
	62/К	Салат морковный	60	0,78	3,06	4,14	47,97	
	103/М	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	5,3	14,64	115,11	
	234/М	Котлета морячок с маслом сливочным 90/5	95	12,7	8,56	10,92	169,30	
	128/М	Картофельное пюре	150	3,24	6,82	22,25	163,78	
	309/М	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
		Итого:	1055	32,28	28,19	158,51	1017,93	
	7 день	Завтрак						
		Выпечка в ассортименте	80	7,84	3,62	46,54	249,79	
376/М		Чай с сахаром, 200/11	200			11,09	44,34	
Обед								
99/К		Салат осенний	60	1,1	5,15	7,67	81,71	
95/М		Суп рассольник домашний со сметаной 200/5	205	1,57	6,01	10,87	104,45	
291/М		Плов с куриным филе	200	26,19	10,39	35,82	348,98	
309/М		Компот из сухофруктов 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	15,86	79,2	
		Итого:	1015	42,3	26,0	160,92	1056,91	