

СОГЛАСОВАНО

Начальник



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Трест общественного питания"

Афоничев И.Д.

*Примерное меню горячего питания
для пришкольных лагерей
7-11 лет*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	90	3,98	4,70	2,15	66,82	301
	Каша пшеничная молочная	150	4,9	5	30,4	186,20	264
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Масло сливочное	10	0,05	7,25	0,08	65,77	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,56	23,91	103,58	703,75	
ОБЕД							
	Фрукт свежий апельсин	100	0,90	0,20	9,15	42,00	112
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,64	88,05	161
	Тефтели из мяса	90	10,9	25,22	9,3	344,2	36/8
	Макаронные изделия отварные	180	15,30	15,19	4,61	216,00	291
	Напиток из яблок и апельсинов	200	0,50	0,20	22,20	92,60	510
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,36	64,32	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	33,856	45,546	84,02	917,488	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390,00	52,42	69,46	187,60	1621,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба" молочная (из пшена с рисом) с маслом	215	5,66	12,54	26,94	243,26	260
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	60,08	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00	12/10
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,24	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,26	23,33	88,74	646,25	
ОБЕД	Салат из б/к капусты	100	2,10	10,10	9,30	136,50	1
	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,31	6,75	16,61	136,43	134
	Кура отварная с соусом	100	21,81	16,72	4,24	254,68	1/9
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,86	171,54	426
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,20	508
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,68	43,88	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	34,50	42,79	102,47	932,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	52,76	66,12	191,21	1579,24	0

День 3							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	2/6
	Каша манная молочная с маслом	200	5,30	5,10	28,40	180,70	262
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Какао с молоком	200	3,90	3,50	22,90	138,70	14/10
	Пряник	20	1,87	1,23	10,37	67,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	21,90	17,86	97,69	646,32	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	1,08	14,40	106
	Щи из свежей капусты со сметаной 250/10	260	2,01	5,13	8,13	86,67	6/2
	Плов из мяса	250	16,26	37,30	47,70	591,54	4/8
	Компот из яблок и изюма	200	0,20	0,20	16,80	69,00	4/104; 512
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	24,81	43,55	106,75	923,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	46,71	61,41	204,43	1570,01	0
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	245	7,69	14,47	45,33	342,32	253
	Масло сливочное 10	10	0,05	7,25	0,08	65,77	108
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	37,20	11/10
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,68	43,88	109
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		545	13,611	25,323	106,315	707,611	
ОБЕД	огурцами	60	1,38	6,60	2,34	74,28	5
	Суп картофельный с рыбой	250	9,00	5,12	16,25	147,08	19/2
	Котлета куриная в панировке с соусом молочным	100	21,76	6,96	5,90	173,30	ттк
	Каша гречневая с овощами 140/180	150	7,84	16,83	34,46	320,69	ттк/238
	Компот из кураги	200	0,38	0,04	20,16	82,52	4/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	45,38	37,85	108,81	957,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1375	58,99	63,18	215,13	1665,06	

День 5							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,70	4,50	4,80	200,99	247
	Пудинг из творога паровой	60	8,35	6,52	13,20	144,88	317
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	35,67	481
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	109
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	520	23,04	16,26	71,83	647,25	
ОБЕД	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,52	112
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур250/30	280	9,63	11,40	13,40	194,72	157
	Картофельное пюре	180	3,78	7,90	19,60	164,62	429
	Гуляш из мяса	100	12,90	16,10	7,30	225,70	367; 11/8
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	96,70	519
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	990	33,39	38,68	112,42	935,28	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1510	56,43	54,94	184,25	1582,53	
День 6							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	6,83	6,93	32,76	220,71	11/4
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	51,80	100
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,45	105
	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,20	63,00	12/10
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	1,98	10,02	65,82	109
	Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,24	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	19,455	21,85	94,6	652,87	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,12	1,50	8,40	106
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Фрикадельки из мяса тушеные в соусе	100	11,00	18,40	6,70	237,00	40/8
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,51	3,60	47,15	238,97	43/3/1
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96,20	507
	Хлеб пшеничный 50/60	60	4,56	0,48	29,52	140,64	108
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,00	86,60	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	900	26,4	28,65	141,22	929,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	45,86	50,50	235,82	1581,93	0

День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	105	9,10	14,10	2,40	172,900	301
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,00	6,70	27,40	193,9	265
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,43	418
	Какао с молоком	200	3,40	3,50	22,50	135,1	496
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,68	43,88	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	23,60	31,20	84,72	714,06	
ОБЕД	Фрукт свежий апельсин	210	1,72	0,38	15,47	72,19	112
	Суп картофельный с горохом	200	1,84	3,44	12,08	86,40	144 16/2
	Жаркое по-домашнему 2	280	20,98	47,45	22,66	602,10	369
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	27,88	51,87	88,93	935,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	51,47	83,07	173,65	1649,54	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	225	6,91	12,87	40,23	305,10	15/4
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	52,50	100
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	100,70	501
	Пряник	20	1,87	1,23	10,37	67,25	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	21,00	22,49	98,88	691,20	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	60	0,48	0,12	1,50	8,40	106
	Суп- пюре из разных овощей	200	2,34	4,02	10,00	85,49	161
	Бефстроганов из отварного мяса	100	13,58	31,04	6,29	349,88	9/8
	Каша гречневая с овощами 140/180	150	7,84	16,83	34,46	320,69	ттк/238
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	507
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	29,09	52,77	101,71	989,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	50,09	75,27	200,59	1680,46	0

День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога паровой	60	7,52	5,87	11,88	130,32	317
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49,20	481
	Каша манная молочная с маслом	165	4,87	5,86	24,25	169,24	262
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	54,30	109
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Вафли	20	0,70	0,83	19,33	87,59	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	20,10	15,65	114,71	680,26	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,66	0,12	1,08	14,40	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95,00	128
	Суфле из мяса куриного с соусом	100	16,68	30,44	28,68	455,2	408/437
	Макаронные изделия отварные	180	15,30	15,19	4,61	216,00	291
	Напиток Витошка	200	0,20	0,00	15,00	63,22	510
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	37,51	51,15	76,54	925,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	57,61	66,80	191,25	1605,88	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	205,40	2/4
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	51,80	5/13
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,43	418
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	130,85	111
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,20	51,96	109
	Чай с молоком	200	15,40	1,40	11,72	121,08	12/10
		Печенье	20	1,52	1,96	14,88	83,24
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	33,825	19,9	91,84	681,76	
ОБЕД	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	70,52	
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,90	6,20	12,39	116,98	22/2
	Филе куриное запеченное в томатно-сметанном соусе	100	11,33	11,25	1,90	160,00	405
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,51	3,60	47,15	238,97	43/3/1
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	510
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	23,44	22,33	119,78	784,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	57,27	42,23	211,62	1466,52	0,00