

Согласовано:

Директор

МБОУ СШ п. Петровский

Исаева Е.А.



Утверждаю:

Директор

ООО «Добринский общепит»

Кутищева О.В.



Лет. лагерь. 7 мая (свернуто)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Летнего лагеря (горячие завтраки, обеды)

МБОУ СШ п. Петровский

(Двухразовое питание на сумму 180 рублей 00 копеек)

От 7 до 18

лет

По сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
(ред.) Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 год

*Тпр. №5
к пр. №23707 22.05.2020г.*

Наименование продукта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5
День 1				
ЗАВТРАК				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	50/10	10,29	7,0	11,05
Чай с сахаром и лимоном	180/14/6	0,53	0,0	9,87
ОБЕД				
Овощи натуральные	30	1,1	0,2	3,8
Щи из свежей капусты со сметаной	150/5	1,41	3,96	6,32
Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	8,85	9,55	39,86
Котлета из филе кур с соусом	50/30	15,63	18,46	18,76
Банан	100	0,1	0,0	15,2
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ИТОГО				
День 2				
ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	50	2,11	0,6	39,4
Какао на молоке	200	2,5	1,50	29,75
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32
ОБЕД				
Салат из овощей	50	4,1	1,675	25,15
Борщ со сметаной	150/5	2,364	6,384	11,196

Шницель рыбный с соусом	50/50	4,384	3,984	27,904
Рис отварной со слив. Маслом	100/5	15,7	13,02	15,78
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05
Кондитерское изделие	100	6,8	3,0	27,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ИТОГО				
День 3				
ЗАВТРАК				
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	20,967	21,25	22,667
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05
ОБЕД				
Салат из свежих овощей	60	1,55	0,09	14,41
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	150/10	5,48	4,47	19,74
Отбивная из филе куриного в соусе	50/30	12,048	8,176	13,584
Картофельное пюре с маслом сливочным	120/5	2,5	3,1	27,8
Мандарин	100	4,1	1,2	38,2
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ИТОГО				
День 4				
ЗАВТРАК				
Макароны с сыром и маслом	150/10/5	1,233	10,12	7,467
Чай с сахаром и лимоном	200	4,384	3,984	27,904

ОБЕД				
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033
Рассольник со сметаной	150/5	8,9	5,7	28,4
Плов из говядины	120/30	16,3	9,3	5,7
Компот из сухофруктов	200	6,1	22,1	19,9
Яблоко	120	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ИТОГО				
День 5				
ЗАВТРАК				
Чай с сахаром и лимоном	200	3,95	0,5	24,05
Сарделька говяжья отварная	60	4,32	6,493	29,347
Хлеб пшеничный	25	2,29	0,15	32
ОБЕД				
Овощи натуральные	30	1,4	8,417	8,45
Суп картофельный с рыбой	150/20	6,1	6,4	21,3
Филе кур тушенное в сметанном соусе	40/30	25,32	9,573	41,067
Макароны отварные с маслом сливочным	100/5	2,5	3,1	27,8
Кисломолочный напиток	150	1,3	0	23,73
Кондитерские изделия	100	0,1	-	15,2
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32
ИТОГО				

День 6					
ЗАВТРАК					
Котлета куриная	30	11,28	13,27	28,43	
Хлеб пшеничный	50	2,29	0,15	32	
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	
Обед					
Овощи натуральные	30	2,767	10,88	21,033	
Борщ со сметаной	150\5	2,364	6,384	11,196	
Рис отварной	100\5	8,595	6,09	38,64	
Гуляш из говядины	30\40	15,1	9,8	2,7	
Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15,2	
Киви	50	0,1	0,0	15,2	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	
День 7					
ЗАВТРАК					
Бутерброд с джемом	30\5\7	4,47	8,23	32	
Чай с сахаром и лимоном	200\5	3,95	0,5	24,05	
ОБЕД					
Салат из овощей	60	1,55	0,09	14,41	
Суп картофельный с крупой (рис)	150	2,15	2,27	13,96	
Картофельное пюре	120/5	15,7	13,02	15,78	
Рыба припущенная	50	7,49	9,19	8,24	
Сок	200	6,1	22,1	19,9	
Шоколадный батончик	100	0,1	-	15,2	
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,29	0,15	32	
