

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ 2-Х РАЗОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЛАГЕРЕ ШКОЛ

С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Утверждаю: и.о.директора ЕМУП ШБС № 11

З/ф Т.И.Зубрицкая

Согласовано:

Л.В. Астахова

1 день (3 июня Пн);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-	ЭЦ, ккал
			всего	всего	ды, г	
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200/10	9,11	7,51	26,69	181,93
ттк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
Итого за прием			19,19	18,82	91,53	589,92
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
131/1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250/30	8,38	9,59	14,84	155,80
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	6,72	38,16	257,48
289/ттк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
Итого за прием			33,02	30,81	120,33	906,42
Итого за день			52,21	49,63	211,86	1496,34

2 день (4 июля, Вт): 11 день (18 июля Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом (молоко 140)	200/10	11,02	7,02	25,68	234,31
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	9,93	11,38	15,36	210,80
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		19,70	19,00	80,19	632,03
Обед						
тгк 245	Овощная поджаренная (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
138/1994	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	200/30	14,96	16,88	40,62	334,83
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,35	24,77	125,25	829,18
	Итого за день		49,05	43,77	205,44	1461,20

3 день (8 июня Ср); 12 день (19 июня Ср)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
284/1994	Омлет натуральный	150/5	10,21	11,13	1,78	147,86
420/тк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Манник	100	6,50	6,70	55,20	254,00
	Итого за прием		22,38	25,86	98,87	671,22
Обед						
тк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	171,25
тк 452	Фрикасе из филе кури	75/50	12,33	10,09	3,20	199,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		27,53	28,11	131,42	828,64
	Итого за день		49,91	53,97	230,29	1499,86

4 день (6 июня Чт); 13 день (20 июня Чт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	11,02	10,02	25,68	234,31
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		22,55	21,64	85,83	676,91
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ со сметаной	250/10	2,60	8,04	33,66	137,80
394/1994	Жаркое со свининой по-домашнему	50/150	15,09	16,17	29,00	324,00
тгк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		23,99	26,31	116,98	735,37
	Итого за день		46,54	47,95	202,81	1412,28

5 день (7 июня Пг); 14 день (21 июня Пг)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18
	Джем порционно	10	0,10	0,00	7,20	38,00
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	4,90	19,00
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		18,97	15,80	94,57	594,39
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,00	8,96	12,22	149,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
тгк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	100/30	10,84	10	3,85	199,44
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	218,20
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		28,00	30,59	111,51	824,70
	Итого за день		46,97	46,39	206,08	1419,09

6 день (10 июня Пн), 15 день (24 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02
262/1994	Каша кукурузная жидкая молочная с маслом (молоко 100,8)	200/10	9,64	13,59	39,88	223,75
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		18,15	22,02	95,69	609,99
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,45	4,09	9,18	146,00
401/1994	Гуляш из мяса свинины	100	12,89	12,69	4,74	121,17
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	257,48
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,26	25,80	105,62	800,08
	Итого за день		47,41	47,82	201,31	1410,07

7 день (11 июня Вт)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом (молоко 140)	200/10	5,17	7,18	35,86	190,57
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/10	11,93	11,38	15,36	210,80
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		21,80	19,16	90,37	588,29
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/15	2,80	5,80	13,90	112,50
тгк 605	Печень по - строгановски	75/75	12,03	15,34	13,42	225,01
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		27,04	27,93	114,54	822,11
	Итого за день		48,84	47,09	204,91	1410,39

8 день (13 июня '94)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
ттк 313	Омлет натуральный с зеленым горошком с маслом сл	150/5	10,21	15,13	10,78	187,86
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150/5	5,21	5,69	27,86	180,17
420/ттк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		19,57	21,34	82,64	572,25
Обед						
ттк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ со сметаной	250/5	2,50	10,62	32,37	132,50
ттк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	75/175	18,50	20,60	43,20	436,00
ттк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		28,87	33,62	134,36	874,81
	Итого за день		48,44	54,96	217,00	1447,05

9 день (14 июля 11)

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	11,64	9,59	36,88	248,00
тгк 630	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		21,50	20,84	101,73	654,81
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба минтай по-русски	75/225	17,86	18,72	40,72	434,76
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		29,75	28,94	130,19	882,56
	Итого за день		51,25	49,78	231,92	1537,37

10 день (17 июня 1994)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/15	4,36	7,91	11,81	182,02
257/1994	Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	9,64	9,59	36,88	215,75
630/1994	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	100	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		19,96	21,06	90,04	623,58
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	4,45	8,60	19,18	146,00
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	11,86	10,90	5,70	201,49
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		27,98	26,29	111,99	828,52
	Итого за день		47,94	47,35	202,03	1452,10
	Итого за десять дней		488,56	488,71	2113,65	14545,75
	Итого за один день		48,856	48,871	211,365	1454,575