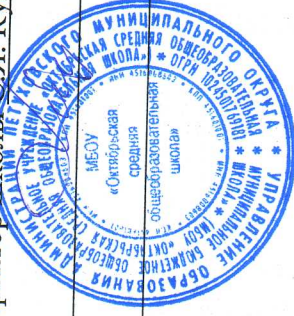


ИП «Кузьменко Николай Петрович» Утверждаю



Директор школы С.Я. Кундилеева



Десятидневное меню
лагеря дневного пребывания детей

1 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	200 /5	200/5	8,3	14,6	72,5	440	22
Чай с сахаром	№39	200	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп с фасолью на курином бульоне	№47	200	250	2,2	4,6	11,1	96	25
Биточек мясной	№6	65	70	12,64	7,2	0,32	115	35
Каша ячневая	№32	150	200	2,13	3,28	10,97	83,47	12
Напиток кофейный	№35	200	200	1,4	1,75	22,35	109	12
Фрукты		100	100					15
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

2 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке манная со сливочным маслом	№345	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с лимоном	№285	200	200	0,2		15	68	9
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Овощная нарезка		50	50	0,65	5,16	1,68	55,86	15
Рассольник со сметаной	№94	200/	200/5	0,2		21,4	81	28
Жаркое с мясом курицы	№60	200	250	13,65	4,76	2,87	109	45
Компот из сухофруктов	№18	200	200	2	0,8	12,9	64	12
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3

3 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке пшеничная со сливочным маслом	№102	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Чай с сахаром	№39	200	200	0,2		15	68	5
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Щи из свежей капусты со сметаной	№22	200	250	1,6	4,1	10,3	85	25
Макаронны отварные	№23	150	150	9,23	11,03	22,48	223,67	10
Гуляш из курицы	№39.01	70	70	12,9	7,12	2,03	178,3	40
Компот из свежих фруктов	№522	200	200	0,5		28,3	150	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	3
зефир		30	30					8
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	2

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Суп молочный «Вермишелевый»	№133	150	150	8,3	14,6	72,5	440	18
Сыр порциями «Голландский»		10	10	4	4	4,1	54	12
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	3
Какао на молоке	№35	200	200	1,4	1,75	22,35	109	10
Обед								
Суп рисовый	№234	200	250	2,4	3,6	16,1	108	25
Бефстроганов из печени говяжьей	№71	70	70	25,2	13,09	5,87	199,05	30
Гречка	№13	150	150	4,94	6,86	29,66	178,2	12
Сок		200	200	1,2		28,6	112	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3

5 день

Наименование блюда	№№ Р ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша пшенная на молоке	№16 9	150 /5	200/5	3	4,5	13,1	103	24
Чай с сахаром	№28 5	200	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп гороховый	№10	200	250	23,3	26,2	119	793	25
Плов из курицы	№90	150	200	2,13	1,07	14,05	95,47	70
Кофейный на молоке	№31	200	200	0,12		27,52	112,8	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3
Закуска из капусты и моркови		40	40					15

7 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке манная	№345	200	200	8,3	14,6	72,5	440	18
Чай с сахаром	№286	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп из овощей	№29	200	250	0,2		21,4	81	25
Пюре картофельное	№43	150	200	23,08	25,24	23,41	236,06	10
минтай с овощами	№50	80	80	10,6	4,56	8,0	216,31	30
Компот из сухофруктов	№18	200	200	1		28	112	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3
Печенье								
печенье		30	30					5

8 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Манник со сгущенным молоком	№14	150/5	150/5	23,2	3,9	3,77	265,2	12
Яйцо куриное, диетическое, вареное вкрутую	№16	40	40	12,9	11,6	0,8	150	10
Чай с сахаром		200	200	0,2		15	68	8
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп из рыбной консервы	№73	200	250	6,8	9,1	15,1	166	22
Гуляш из курицы	№287	65	70	12,64	7,2	0,32	115	35
Пюре гороховое	№32	150	200	0,2		3,4	13	10
Кофейный напиток на молоке	№35	200	200	0,2		3,4	13	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3

9 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша ячневая на молоке	№206	200	200	4,85	10,59	43,44	284,54	15
Чай с сахаром		200	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп «Полевой» с пшеном	№37	250	300	0,58	2,69	6,03	39,8	25
Бигус	№13	150	200	9,23	11,03	22,48	223,67	40
Компот из свежих ягод	№522	200	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
Фрукты		100	100					15

10 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша овсяная на молоке	№3	200/5	200/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Со сливочным маслом								
Чай с сахаром	№285	200	200	0,2		15	68	7
Обед								
Щи из свежей капусты со сметаной	№10	200/5	250/5	8,7	6	15,6	152,4	25
Курица в сметанном соусе	№336	65	70	4,94	6,86	29,66	178,2	35
Гречка отварная		150	150	4,94	6,86	29,66	178,2	
Сок		200	200	1,2		28,6	112	8
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
Овощная нарезка		30	30					15