

Согласовано: Директор МБОУ "Верхнесиметская СОШ"

Р.Н.Гарифуллин

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А.М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА 7 ДНЕЙ В 2022 ГОДУ (ОСЕННИЙ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150/10	5,5	10,94	30,57	240,6	384/2013 Сб.рец.			14,000
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5				5,580
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.			4,206
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5				15,000
	Итого за завтрак		18,49	18,76	112,7	636,1				38,786
Обед										
	Котлеты из говядины с соусом	90/30	15,228	18,175	17,288	283,444	608:759/2013 Сб.рец.			46,142
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,5	7,89	45,58	283,8	414/2013 Сб.рец.			9,712
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18,000
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5				3,100
	Яблоки	150	0,528	0,528	12,936	62,04				23,250
	Итого за обед		23,906	27,193	121,754	847,784				100,204
	Итого за 1-й день		42,40	45,95	234,45	1483,88				138,99
2-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	150	13,87	22,852	2,813	272,373	438/2013 Сб.рец.			41,708
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94				2,48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1,356
	Чак-чак	50	4,915	1,03	44,455	336,715				19,5
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18
	Итого за завтрак		21,825	24,202	96,948	835,088				83,044
Обед										
	Уха с крупой	250/50	18,06	10,938	15,221	231,607	182/2013 Сб.рец.			60,14
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5				3,1
	Булочка домашняя	50	5,466	6,74	33,716	220,372	144 стр./1997 Сб.рец.			7,349
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5				24,75
	Компот из урюка и яблоч	200	1,01	0,035	10,132	54,75	393/2016 Сб.рец.			6,506
	Итого за обед		27,536	18,613	95,169	689,729				101,845
	Итого за 2-й день		49,361	42,815	192,117	1524,817				184,839
3-й день										
Завтрак										
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	5,21	10,78	33,26	250,1	384/2013 Сб.рец.			14,54
	Бутерброд с сыром	20/50	9	5,76	24,6	188,1	3/2004 Сб.рец.			13,1
	Цикорий с молоком	200	2,88	3,204	14	96,6	958/2013 Сб.рец.			8,556
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18
	Итого за завтрак		17,09	19,744	93,86	634,8				54,196
Обед										
	Салат из свежей капусты	60	0,908	4,048	4,567	58,912	79/2013 Сб.рец.			8,657
	Биточки из говядины с соусом	90/30	14,544	18,103	10,16	262,294	621:759/2013 Сб.рец.			45,44
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,316	9,138	36,852	251,4	299/2013 Сб.рец.			33,196
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5				3,1
	Яблоки	150	0,528	0,528	12,936	62,04				23,25
	Компот из урюка и яблоч	200	1,01	0,035	10,132	54,75	393/2016 Сб.рец.			6,506
	Итого за обед		23,956	32,452	98,597	807,896				120,149

Итого за 3-й день			41,046	52,196	192,457	1442,696			174,345
4-й день									
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	150/10	7,34	11,523	34,481	264,78	384/2013 Сб. рец.		13,75
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5			5,58
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,356
	Пирог «Атня»	50	2,29	3,575	38,725	153,75			10
Итого за завтрак			16,47	15,818	125,486	662,03			30,686
Обед									
	Свекла отварная с маслом подсолнечным	100	1,68	6,106	9,856	100,98	34/2016 Сб. рец.		16,528
	Суп спельменами	250	11,366	11,224	13,35	283,513	225/2013 Сб. рец.		49,815
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5			3,1
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,035	10,132	54,75	393/2016 Сб. рец.		6,506
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5			24,75
Итого за обед			17,056	18,265	69,438	622,243			100,699
Итого за 4-й день			33,526	34,083	194,924	1284,273			131,385
5-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	150	13,87	22,852	2,813	272,373	438/2013 Сб. рец.		41,708
	Пицца с мясом	100	18,959	26,808	41,999	492,916	152 стр./1997 Сб. рец.		45,162
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			3,1
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб. рец.		4,206
Итого за завтрак			38,029	51,66	79,762	944,289			94,176
Обед									
	Биточки из говядины с соусом	90/30	14,544	18,103	10,16	262,294	621:759/20 13 Сб. рец.		45,44
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	8,668	9,018	46,38	289,92	378/2013 Сб. рец.		14,576
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5			3,1
	Яблоки	150	0,528	0,528	12,936	62,04			23,25
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,035	10,132	54,75	393/2016 Сб. рец.		6,506
Итого за обед			26,4	28,284	103,558	787,504			92,872
Итого за 5-й день			64,429	79,944	183,32	1731,793			187,048
6-й день									
Завтрак									
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	5,21	10,78	33,26	250,1	384/2013 Сб. рец.		14,54
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5			3,1
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб. рец.		1,356
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,15	64,5			24,75
Итого за завтрак			10,36	11,48	78,01	464,1			43,746
Обед									
	Салат из свежей капусты	60	0,908	4,048	4,567	58,912	79/2013 Сб. рец.		8,657
	Рыба запеченная	90	19,618	11,711	4,14	200,84	507/2013 Сб. рец.		62,226
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5,316	9,138	36,852	251,4	299/2013 Сб. рец.		33,196
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5			3,1
	Компот из урюка и яблок	200	1,01	0,035	10,132	54,75	393/2016 Сб. рец.		6,506
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100			18
Итого за обед			28,502	25,532	101,641	784,402			131,685
Итого за 6-й день			38,862	37,012	179,651	1248,502			175,431
7-й день									
Завтрак									
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150/10	5,5	10,94	30,57	240,6	384/2013 Сб. рец.		14
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5			5,58
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб. рец.		4,206
	Сухари ванильные	25	2,15	3,98	14,675	76,5			5
Итого за завтрак			15,89	17,24	99,875	590,1			28,786
Обед									
	Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками	250/35	9,794	11,897	12,192	197,202	170/2013 Сб. рец.		43,462
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5			3,1
	Ватрушка с творогом	65	12,295	11,667	33,217	290,88	183 стр./1997 Сб. рец.		17,275

