

Лето



СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Атлант» Мефольева Е.В.

Мефольева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 1 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
	ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/5	5,29	7,57	34,62	229,59	0,044	1,28	0,044	0,23	123,54	0,54
97*	Сыр порциями	15	5,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
ПР	Печенье	22	1,67	3,81	14,59	99,44	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46
378**	Чай с молоком	200	3,12	2,51	24,69	146,3	0,03	1,3	0,02		120	0,1
	ИТОГО	502,00	20,63	20,46	104,00	703,93	0,14	2,75	0,14	1,17	477,92	1,79
	ОБЕД											
78*	Помидор в нарезке	60	0,48	0,12	3,12	12	12,6	0,15	0,3	0,2	7,5	0,45
149*	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	1,57	4,87	10,71	90,04	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94
508*	Греча отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5	0,08		0,053	0,55	14,49	4,65
388*	Котлета куриная с соусом	50/50	4,05	4,2	8,05	84,06	0,029	0,79		1,558	42,63	1,12
639*	Компот из сухофруктов	200	6,5	10,85	63,77	266	0,01	1,6		0,16	4	0,4
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
	ИТОГО	920,00	20,67	25,06	132,20	713,10	12,82	67,10	0,62	7,31	181,79	15,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422,00	41,30	45,52	236,20	1417,03	12,96	69,85	0,77	8,48	659,71	17,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Ланиной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могилиной «М.Делитин, 2005, 628 с.»



Директор

Методьева Е.В.

МЕТОД

2 день

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В. Т. Лапишней «Хлебобродиформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М. П. Мозильного «М.Делатрин, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО
Директор



МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ 3 день

СБ		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	В	Са	Fe
ЗАВТРАК													
302*		Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	220/5	9,04	17,14	50,07	392,2	0,14	1,94	0,84	0,3	190,6	1,14
692*		Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38				
ПР		Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
ПР		Печенье	22	1,67	3,81	14,59	99,44	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46
96*		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
		ИТОГО	527,00	16,13	28,90	103,17	729,34	0,20	3,32	45,86	1,21	207,38	2,06
ОБЕД													
39*		Салат Витаминный	60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6
140*		Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	1,81	5,03	13,57	109,28	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	0,78
492*		Плов с филе куриным	200	20,3	11,8	47	375	0,078	1,1		1,69	19,9	2,91
ТТК		Напиток лимонный	200	0,16	22	0,04	83,4	0,04			4,03	14,4	2,24
ПР		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
ПР		Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
		ИТОГО	870,00	26,27	44,27	75,69	801,28	0,28	70,52	0,28	10,84	156,83	14,23
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1397,00	42,40	73,17	178,86	1530,62	0,48	73,84	46,14	12,05	364,21	16,29
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапишной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Детрин, 2005, 628 с.»

СОГЛАСОВАНО

Директор

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Атлант»

Мефодьева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

МЕНЮ

4 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/5	5,59	8,58	38,23	261,74	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18	
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44	
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,02			0,02	4	0,22	
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20	
	ИТОГО	575,00	11,03	16,99	105,83	622,41	0,24	10,99	45,11	0,54	140,71	4,06	
	ОБЕД												
ТТК	Салат из капусты с огурцом	60	0,84	1,38	2,34	24,9	0,017	25,38	0,016	0,63	28,76	0,38	
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64	
516*	Картофельное пюре	200	7,2	6,53	43,73	262,4	0,2	17,6	0,02	3	77,8	1,2	
371*	Филе минтая тушеное с луком	50/50	9,29	1,78	3,29	65,76	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	0,1	
639*	Компот из сухофруктов	200	6,5	10,85	63,77	266	0,01	1,6		0,16	4	0,4	
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5	
	ИТОГО	1010,00	34,20	27,06	126,61	894,84	0,54	69,27	0,53	7,69	171,64	13,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1585,00	45,23	44,05	232,44	1517,25	0,78	80,26	45,64	8,23	312,35	17,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00											

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Мозильного «М.Делитрин, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО

Директор



ЗАТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлантская»

Медведева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ

5 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
302*	Каша молочная овсяная	200/5	5,59	8,58	38,29	261,74	0,15	0,99	0,06	0,18	111,31	1,18
97*	Сыр порциями	15	5,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
ПР	Пряник	45	2,52	2,25	34,3	162,9	0,03			1,08	4,95	0,36
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
	ИТОГО	525,00	18,86	17,40	122,49	730,24	0,24	6,44	2,61	3,92	351,37	2,34
ОБЕД												
ТТК	Салат овощной	60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6
142*	Рассольник по-Ленинградски на мясном бульоне со сметаной	250/5	2,5	2,48	20,91	154,01	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	0,86
302*	Греча вязкая	180	5,33	4,35	19,95	140,48	0,08		0,053	0,55	14,49	4,65
292**	Филе куриное с овощами в смет. соусе	50/50	11,52	4,08	2,16	92,16	0,042	1,55	0,0029	1,88	13,36	0,941
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97	0,02			0,02	4	0,22
	ИТОГО	855,00	22,63	15,78	92,37	629,72	0,28	72,21	0,32	6,61	143,36	12,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380,00	41,49	33,18	214,86	1359,96	0,52	78,65	2,93	10,53	494,73	15,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

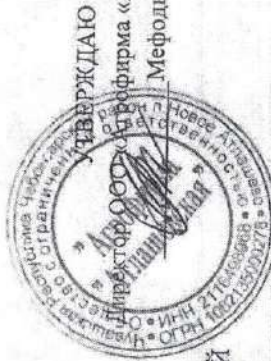
* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных учреждениях под редакцией В.Т. Липиной «Хлебпроддизформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могилянского «М.Делпри, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Фирма «Атлашевская»

Мефодьева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ

6 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Fe
	ЗАВТРАК											
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	200/12/5	9,7	9,22	27,69	233,83	0,05	0,14	0,07	0,83	65,05	0,87
693*	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	0,98
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ПР	Пряник	45	2,52	2,25	34,3	162,9	0,03			1,08	4,95	0,36
	ИТОГО	532,00	20,89	22,52	117,73	744,43	0,16	1,44	45,09	2,06	205,52	2,67
	ОБЕД											
50*	Салат из свеклы с сыром	60	0,81	3,65	4,72	53,91	0,01	5,7		1,64	21,09	0,7
149*	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне	250	1,57	4,87	10,71	148,2	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	0,94
508*	Рис отварной рассыпчатый	180	3,96	0,9	44,82	208,8	1,26			0,18	16,2	0,7
388*	Котлета куриная с соусом	60/40	4,05	4,2	8,05	84,06	0,029	0,79		1,558	42,63	1,12
639*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	108,96	0,01	1,6		0,16	4	0,4
ПР	Печенье	22	1,67	3,81	14,59	99,44	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46
ПР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
	ИТОГО	872,00	14,56	17,86	127,56	776,87	1,39	62,65	0,24	8,95	188,47	9,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1404,00	35,45	40,38	245,29	1521,30	1,55	64,09	45,33	11,01	393,99	12,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных учреждениях В.Т. Лапиной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делитрин, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО

Директор

[Signature]



ТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Атласовская»

Мефодьева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ

7 день

СБ		Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
ЗАВТРАК													
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.		220/5	5,29	7,57	34,62	229,59	0,044	1,28	0,044	0,23	123,54	0,54
97*	Сыр порциями		15	5,75	5,97	0,3	90	0,01	0,17	0,06	0,13	220	0,25
ГР	Хлеб пшеничный		60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
685*	Чай с сахаром		200	0,2		19,8	77	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
ИТОГО			500,00	16,04	14,14	84,52	535,19	0,10	6,73	2,59	2,89	358,65	1,34
ОБЕД													
39*	Салат Витаминный		60	0,78	4,44	4,68	60,6	0,024	8,7		0,3	27,3	0,6
110*	Борщ на мясном бульоне со сметаной		200/5	1,45	4,04	10,9	87,8	0,06	4,8	0,18	1,55	14,45	0,62
516*	Картофельное пюре		180	5,37	4,68	32,39	196,87	0,24		0,024	0,7	17,2	5,34
278**	Тфтели из говяд.рубленные с соусом		70/40	17,6	17,6	3,41	236,5	0,07	16,2	0,11	0,48	164,8	2,2
ГР	Хлеб ржаной		60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
631*	Компот из яблок		200	0,1	0,03	14,99	56,85	0,004	0,48	0,006	0,024	10,2	0,292
ИТОГО			815,00	27,64	31,06	83,17	712,12	0,42	74,86	0,32	5,73	296,20	14,55
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			1315,00	43,68	45,20	167,69	1247,31	0,53	81,59	2,91	8,62	654,85	15,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб			123-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ М-2004»

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делитрин, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО

Директор



ВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Атласовская»

Метольева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ

8 день

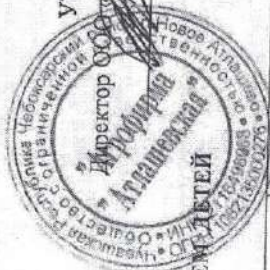
СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества					
			белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C	A	E	Ca	Fe
	ЗАВТРАК											
302*	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/5	8,22	15,59	45,52	356,63	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	0,95
96*	Масло сливочное	10	5,75	5,97		90	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33		1,38				
ПР	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10,00	0,05	0,20	15,00	2,20
	ИТОГО	575,00	19,71	22,66	93,70	665,23	0,19	12,99	45,12	0,60	183,09	3,61
	ОБЕД											
15*	Огурец в нарезке	60		0,06	1,72	8,4	0,018	6	6	6	13,8	0,36
140*	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне	250	1,81	5,03	13,57	109,28	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	0,78
492*	Плов с филе куриным	200	20,3	11,8	47	375	0,078	1,1		1,69	19,9	2,91
ТТК	Напиток лимонный	200	0,16	22	0,04	83,4	0,04			4,03	14,4	2,24
ПР	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
	ИТОГО	770,00	25,09	39,49	62,93	702,08	44,90	13,14	8,91	75,91	128,33	11,79
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1345,00	44,80	62,15	156,63	1367,31	45,09	26,13	54,03	76,51	311,42	15,40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Липиной «Хлебпродинформ М-2004»

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»



СОГЛАСОВАНО
Директор



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»
Мефольева Е.В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

9 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества						
			белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
160*	Суп молочный с макаронными изделиями	210	6,86	12	29,25	252,81	0,18	1,32	0,05	0,056	129,44	1,52
685*	Чай с сахаром	200	0,16	0,03	15,2	56,19	0,01	5,28	2,49	2,49	7,11	0,11
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0,001		45	0,1	2,4	0,02
ГР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0,04			0,04	8	0,44
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4,00		0,20	14,00	2,80
ГР	Печенье	26	1,98	4,5	17,24	117,52	0,017		0,02	0,77	6,38	0,46
	ИТОГО	706,00	14,88	24,58	111,82	723,22	0,27	10,60	47,56	3,66	167,33	5,35
ОБЕД												
78*	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	14,4	12,6	0,15	0,3	0,2	7,5	0,45
139*	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,13	4,74	19,5	148,29	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	1,64
302*	Каша пшенная вязкая	150	8,38	6,1	41,26	257,86	0,2		0,02	0,59	14,41	4,45
388*	Котлеты рыбные с соусом	60/40	4,05	4,2	8,05	84,06	0,05	7,75	0,5	0,95	18,1	0,6
ГР	Хлеб ржаной	60	2,34	0,27	16,8	73,5	0,026	44,68		2,68	62,25	5,5
638*	Компот из изюма	200	6,5	10,85	63,77	266	0,03	3,48	0,04	0,38	3,48	0,69
	ИТОГО	820,00	20,66	15,46	102,88	634,96	13,06	64,04	1,05	6,40	140,24	12,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1526,00	35,54	40,04	214,70	1358,18	13,33	74,64	48,61	10,06	307,57	18,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ, руб	123-00										

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Липиной «Хлебродинформ М-2004»
** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.П. Могильного «М.Делитур, 2005, 628 с.»



Директор

Агрофирма «Атлассевская»

Мефодьева Е. В.

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

MICHIO

10 день

[illegible]

* Сборник приобщения к вере

...рентабельность и культурных изделий при образовательных школах под редакцией В.Т. Пилипюк. Уд. 2000.

сборник рецептов отцов и кушнарных изделий для питания школьников под редакцией М. П. Мозина