

СОГЛАСОВАНО

Директор

Мелева



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 1 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	150/5	8,7	12,24	51,5	351,9
ТТК	Блины с повидлом	100/20	5,5	11	34	260
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	20	1,1	4,4	13,2	96,8
	ИТОГО	525,00	17,90	27,94	133,40	855,00
	ОБЕД					
ТТК	Фрукт (мандарин)	80	0,4	0,4	9,8	47
ТТК	Суп с мак/изд на к/б с гречками	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28
508*	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5
292*	Бедро куриное запеченое в смет.соусе	70/30	17,5	10,9	5,2	193,5
639*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	108,96
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	775,00	28,60	21,44	97,39	704,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300,00	46,50	49,38	230,79	1559,24
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 2 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
ТТК	Запеканка из творога с сладким соусом	150/50	12,6	10,2	57,9	359,4
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО	500,00	13,20	10,60	87,50	483,40
	ОБЕД					
ТТК	Салат из свеж. капусты	60	0,9	6,84	2,82	76,8
139*	Суп картофельный с горохом на м/б	200	7,13	4,74	19,5	148,29
259*	Жаркое с картофелем и говядиной	225	19,3	20,8	45,8	445
631*	Компот из яблок	200	0,1	0,03	14,99	56,85
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	735,00	30,83	33,01	104,11	831,94
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235,00	44,03	43,61	191,61	1315,34
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

СОГЛАСОВАНО

Директор

Калачева

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Агрофирма «Атлашевская»

В.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 3 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
333*	Макароны отварные с сыром и маслом сливочным	215/10/5	9,7	9,22	27,69	233,83
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Кондитерское изделие (вафли в и/уп.)	20	1,3	5,2	12,6	103
	ИТОГО	510,00	13,64	22,13	55,32	581,20
	ОБЕД					
ТТК	Помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84
124*	Щи из свеж капусты на к/б со смет.	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7
508*	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	0,6	43,35	195,9
388*	Котлета рыбная	60/40	14,52	11,4	15,36	213
638*	Компот из изюма	180	0,8	0,2	32	131,8
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	725,00	25,48	19,09	122,10	758,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1235,00	39,12	41,22	177,42	1339,44
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 4 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Капа молочная "Дружба" с маслом сливочным	225/5	9,04	17,14	50,07	392,2
693*	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
	ИТОГО	500,00	17,71	28,19	105,81	739,90
	ОБЕД					
15*	Огурец порцион.	60	0,48	0,06	1,5	8,4
149*	Суп Крестьянский с крупой на к/б	200	4,28	5,71	10,71	90,04
ТТК	Картофельная запеканка с говядиной	225	20,7	20,2	24,75	369
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
ТТК	Напиток лимонный	180	0,14	19,8	0,03	75,06
	ИТОГО	700,00	29,00	46,37	57,99	647,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200,00	46,71	74,56	163,80	1387,40
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖАЮ

Директор

Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 5 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная овсяная	220/5	11,78	12,81	43,39	285,3
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	3
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
97*	Сыр порциями	15	3,45	4,35		401,1
	ИТОГО	500,00	20,57	17,86	81,77	828,00
	ОБЕД					
ТТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
110*	Борщ на м/б со сметаной	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8
516*	Макаронны отварные	150	5,4	0,6	34,95	168
ТТК	Наггетсы куриные (2 шт)	80	9,4	5,6	10,7	167,3
348**	Соус томатный	30	0,34	0,89	1,8	15,9
ТТК	Компот из яблок	180	0,09	0,027	13,49	94,5
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	795,00	20,48	12,16	102,64	685,50
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1295,00	41,05	30,02	184,41	1513,50
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

МЕНЮ НА 6 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	220/5	5,59	8,58	38,23	261,74
693*	Какао с молоком	200	3,79	3,2	25,81	143
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное порц.	15	0,12	10,8	0,19	99,15
	ИТОГО	500,00	14,30	23,18	94,03	642,49
	ОБЕД					
ТТК	Помидор порцион.	60	0,66	0,12	2,28	12,84
124*	Щи из свеж капусты на к/б со смет.	200/5	1,9	6,17	8,11	99,7
292**	Филе кур.тушеное с овощами в смет.соусе	60/40	11,52	4,08	2,16	192,16
508*	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,33	4,35	19,95	140,5
686*	Чай с лимоном	200	0,16	0,16	27,87	108,97
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	745,00	22,97	15,48	81,37	659,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1245,00	37,27	38,66	175,40	1301,66
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО



Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 7 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
			белки	жиры	углеводы	ккал
	ЗАВТРАК					
160*	Суп молочный с мак.изд.	230	6,86	12	29,25	252,81
685*	Чай с сахаром	200	0,2		19,8	77
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Кондитерское изделие (вафли в и/уп.)	20	1,3	5,2	12,6	103
	ИТОГО	520,00	13,24	25,05	91,58	637,51
	ОБЕД					
15*	Огурец порцион.	60	0,48	0,06	1,5	8,4
110*	Борщ на м/б со сметаной	200/5	1,45	4,04	10,9	87,8
516*	Макароны отварные	150	5,4	0,6	34,56	168
471*	Фрикадельки из говядины с соусом	60/40	16,7	8,37	8,05	139,1
388**	Напиток из шиповника	180	0,18		2,52	14,94
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	440,00	27,61	13,67	78,53	523,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	960,00	40,85	38,72	170,11	1160,75
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 8 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	180/5	6,65	4,18	31	193,4
378**	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
ПР	Баранки	85	8	5	66	340
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	20	1,1	4,4	13,2	96,8
	ИТОГО	520,00	18,45	11,08	128,30	688,70
	ОБЕД					
ТТК	Салат из помидор и огурцов	60	0,54	1,44	1,92	23,4
149*	Суп Крестьянский с крупой на к/б	200	4,28	5,71	10,71	90,04
508*	Рис отварной рассыпчатый	150	4,2	0,6	43,35	195,9
278**	Котлета из говядины	60/40	17,6	17,6	3,41	236,5
ТТК	Напиток апельсиновый	200			22,8	86
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	745,00	30,02	25,95	103,19	736,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1265,00	48,47	37,03	231,49	1425,54
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО



Агрофирма «Атлашевская»

Е.В. Мефодьева

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 9 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная рисовая с маслом слив.	150/5	8,7	12,24	51,5	351,9
ГТК	Блины с повидлом	100/20	5,5	11	34	260
685*	Кисель из концентрата	200			14	52,4
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,9	69,3
	ИТОГО	500,00	16,60	23,54	114,40	733,60
	ОБЕД					
ГТК	Салат из свеж. капусты	60	0,9	6,84	2,82	76,8
139*	Суп картофельный с горохом на м/б	200	7,13	4,74	19,5	148,29
520*	Картофельное пюре	150	4,47	3,9	26,99	164,05
371*	Филе минтая тушеное с луком	60/40	4,18	1,78	3,29	85,76
ГТК	Напиток лимонный	180	0,14	19,8	0,03	75,06
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	720,00	20,22	37,66	73,63	654,96
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1220,00	36,82	61,20	188,03	1388,56
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

МЕНЮ ДЛЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ
МЕНЮ НА 10 день

СБ	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
302*	Каша молочная манная с маслом	220/5	16,7	12,2	82,5	393,6
692*	Кофейный напиток	200	0,54	0,1	8,58	33
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,8	138,6
96*	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
ПР	Кондитерское изделие (Конфета)	20	1,1	4,4	13,2	96,8
	ИТОГО	515,00	22,12	20,15	121,01	631,30
	ОБЕД					
ГТК	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
ГТК	Суп с мак/изд на к/б с гренками	200/15	1,81	5,03	13,57	109,28
302*	Каша пшеничная вязкая	150	8,38	6,1	41,26	257,86
278**	Тефтели из говядины рублен.	60/40	17,6	17,6	3,41	236,5
639*	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,87	108,96
ПР	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	21	105
	ИТОГО	795,00	31,75	29,89	116,91	864,60
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310,00	53,87	50,04	237,92	1495,90
	СТОИМОСТЬ ПИТАНИЯ ЗА ДЕНЬ, руб	137-00				

	Средняя фактическая норма за 10 дней		43,4	46,4	195,1	1388,7
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20		38,5	39,5	167,5	1175

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

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией М.И. Мозильного «М.Делприн, 2005, 628 с.»