

оловая

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

УУ КЦП "Альтернатива"

С.Н. Бардасова

**МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
для летнего оздоровительного учреждения
дневного пребывания детей**

Сезон: **Летний**
Возрастная категория: **Дети 12 лет и старше**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Каша "Дружба"	200	20,83	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	0
Всего в Завтрак	560	72,60	16,06	30,77	62,95	581	3
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,15	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,2	6,9	35,9	239	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	16,00	8,71	3,34	19,57	143	112
Всего в Обед	860	78,18	27,78	33,32	95,52	791	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	0
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	17,06	8,75	11,18	35,88	279	173
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	650	75,07	17,22	33,55	77,68	682	
Обед							
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Огурец в нарезке	100	12,00	1,42	0,17	3,03	15	54-2з-2020
Рассольник ленинградский	250	22,45	6	13	18	237	96
Рагу из курицы	220	41,88	19,4	11,77	18,86	259	54-27м-2020
Всего в Обед	820	87,29	30,82	25,88	84,13	711	

1-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							

Пайон	30	2,96	2,25	0,9	15,42	79	
Запеканка из творога	220	73,59	31,17	20,94	40,94	477	54-1т-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	550	92,58	34,2	22,33	79,86	645	
Обед							
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	9,50	3,5	4,07	34,16	187	302
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Компот из изюма и кураги	180	12,47	0,6		32,71	133	348
Салат зеленый с огурцами	100	10,69	1,09	5,35	3,03	65	18
Борщ с капустой и картофелем	250	20,07	5,25	10,65	11,4	162	82
Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	36,72	6,39	15,24	4,78	182	333
Всего в Обед	840	93,32	21,45	36,27	108,73	845	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с маслом	50	14,96	2,36	14,57	14,41	198	1
Батон	50	4,93	3,7	1,5	25	130	
Каша вязкая молочная пшеничная	250	13,86	9,43	6,96	43,49	274	54-13к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Всего в Завтрак	550	44,27	18,25	25,92	93,37	681	
Обед							
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	11,14	1,1	6,11	4,57	78	23
Гуляш из свинины	90	31,78	10,91	25,34	2,05	280	260
Суп картофельный с бобовыми	250	15,97	8,37	11,74	17,64	210	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,21	6,67	39,06	249	54-4г-2020
Всего в Обед	850	79,34	33,36	50,96	111,33	1036	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Компот из кураги	200	9,06	0,56		23,54	96	348
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
Каша "Дружба"	250	26,99	6,22	17,89	29,65	304	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	610	67,00	7,34	34,76	63,21	582	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,15	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Макароны отварные	150	7,64	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	15,46	3	3 068	15	186	54-11с-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Всего в Обед	860	76,43	19,17	3 096,58	95,02	826	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							

Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	17,06	8,75	11,18	35,88	279	173
Батон	30	2,96	2,25	0,9	15,42	79	
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Всего в Завтрак	580	52,14	15,96	16,92	74,75	503	
Обед							
Салат из молодой капусты	100	8,50	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	40,09	11,41	16,72	16,65	263	54-9р-2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Щи из свежей капусты	250	18,40	3	11	12	155	87
Картофельное пюре	150	15,64	3,06	6,39	18,95	146	54-11г-2020
Всего в Обед	850	88,89	24,2	45,1	83,31	832	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Компот из кураги	200	9,06	0,56		23,54	96	348
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
Каша "Дружба"	250	26,99	6,22	17,89	29,65	304	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	610	67,00	7,34	34,76	63,21	582	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,15	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Макароны отварные	150	7,64	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	15,46	3	3 068	15	186	54-11с-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Всего в Обед	860	76,43	19,17	3 096,58	95,02	826	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с повидлом	60	13,49	3,07	7,99	25	184	2
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	17,06	8,75	11,18	35,88	279	173
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	550	37,52	15,2	20,46	95,14	625	
Обед							
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	11,14	1,1	6,11	4,57	78	23
Щи из свежей капусты	250	18,40	3	11	12	155	87
Плов с курицей	210	44,99	28,21	8,47	32,65	320	54-12м-2020
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Всего в Обед	820	97,52	41,49	30,98	85,52	782	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	250	17,52	8,85	10,25	35,45	269	54-20к-2020
Батон	40	3,94	3,16	1,28	20,84	108	
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Завтрак	550	28,36	17,01	12,58	92,64	550	
Обед							
Салат из молодой капусты	100	8,50	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
Макароны отварные	150	9,29	5,4	4,9	32,8	197	54-1г-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Мясо тушеное (курица)	90	24,37	15,17	5,11	2,35	116	256
Суп картофельный с бобовыми	250	15,97	8,37	11,74	17,64	210	102
Всего в Обед	840	69,09	35,44	32,79	107,43	866	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Бутерброд с сыром	50	18,76	5,93	7,78	14,27	151	3
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	250	20,49	6,8	12,61	34,41	278	181
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Всего в Завтрак	600	66,77	16,24	23,54	66,52	543	
Обед							
Компот из кураги	200	9,73	0,56		16,28	67	54-2хн-2020
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	9,50	3,5	4,07	34,16	187	302
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Салат зеленый с огурцами	100	10,69	1,09	5,35	3,03	65	18
Гуляш из свинины	90	31,78	10,91	25,34	2,05	280	260
Борщ с капустой и картофелем	250	20,07	5,25	10,65	11,4	162	82
Всего в Обед	850	85,64	25,93	46,37	89,57	877	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Каша "Дружба"	200	20,83	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Всего в Завтрак	600	76,54	19,06	31,97	83,51	686	
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,15	0,94	4,52	3,48	58	54-5з-2020
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,2	6,9	35,9	239	54-4г-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	16,00	8,71	3,34	19,57	143	112
Всего в Обед	860	78,18	27,78	33,32	95,52	791	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Стоимость	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Макароны отварные с сыром	250	23,55	12,39	9	47,22	319	54-3г-2020
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
Всего в Завтрак	550	48,47	15,93	26,76	81,7	631	
Обед							
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Рассольник ленинградский	250	22,45	6	13	18	237	96
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	40,09	11,41	16,72	16,65	263	54-9р-2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Огурец в нарезке	100	12,00	1,42	0,17	3,03	15	54-2з-2020
Картофельное пюре	150	15,64	3,06	6,39	18,95	146	54-11г-2020
Всего в Обед	850	101,14	25,89	37,22	100,87	861	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,28	357,19	48,15		

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.