

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

МАУ КШП "Альтернатива"

С.Н. Бардасова

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

Сезон: **Летний**
Возрастная категория: **Дети от 7 от 11 лет**

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							
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Каша "Дружба"	200	20,83	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Всего в Завтрак	600	76,54	19,06	31,97	83,51	686	
Обед							
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	7,29	0,56	2,71	2,09	35	54-5з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,80	6,78	2,48	15,59	112	112
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,2	6,9	35,9	239	54-4г-2020
Всего в Обед	760	69,48	24,7	30,49	93,65	747	

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	
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
Каша вязкая молочная овсяная	200	14,93	8,6	12,8	34,2	286	54-9к-2020
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	600	72,94	17,07	35,17	76	689	
Обед							
Огурец в нарезке	60	7,56	0,85	0,1	1,82	9	54-2з-2020
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
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	790	83,49	31,02	25,97	86,69	724	

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							

Батон	60	5,91	4,5	1,8	31,8	170	
Запеканка из творога	220	73,59	31,17	20,94	40,94	477	54-1г-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	6,43	28	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	580	95,53	36,45	23,23	88,97	707	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	20,07	5,25	10,65	11,4	162	82
Салат зеленый с огурцами	60	6,42	0,66	3,21	1,82	39	18
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Компот из изюма и кураги	180	12,47	0,6		32,71	133	348
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	9,50	3,5	4,07	34,16	187	302
Котлета натур. в сметанно-томатном соусе	100	36,72	6,39	15,24	4,78	182	333
Всего в Обед	810	89,70	21,47	34,03	108,69	826	

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							
Каша вязкая молочная пшеничная	250	13,86	9,43	6,96	43,49	274	54-13к-2020
Кофейный напиток с молоком	200	11,97	3,29	3,45	11,32	89	54-23гн-2020
Батон	60	5,91	4,5	1,8	31,8	170	
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	610	48,74	17,97	12,47	93,98	568	
Обед							
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	6,68	0,66	3,67	2,74	47	23
Гуляш из свинины	90	31,78	10,91	25,34	2,05	280	260
Суп картофельный с бобовыми	200	13,11	6,74	9,36	14,5	169	102
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,2	6,9	35,9	239	54-4г-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	6,95	0,13	0,12	22,82	93	342
Всего в Обед	750	71,89	31,71	46,25	101,83	951	

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							
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Компот из кураги	180	8,46	0,51		25,27	103	348
Батон	30	2,96	2,25	0,9	15,42	79	
Каша "Дружба"	200	13,35	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в Завтрак	570	66,02	16,09	22,07	93,45	625	
Обед							
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Салат из свежих огурцов	60	7,30	0,49	5,32	1,88	57	20
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	13,08	6,07	4,88	10,62	111	54-11с-2020
Макароны отварные	180	12,04	6,05	8,83	38,93	259	54-1г-2020
Чай с сахаром	180	2,72	0,34	0,08	5,73	25	54-2гн-2020
Всего в Обед	790	73,94	22,95	37,48	88,47	782	

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

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							
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с маслом	50	14,96	2,36	14,57	14,41	198	1
Каша жидкая молочная гречневая	230	14,05	8,11	7,52	32,6	231	54-20к-2020
Сыр (порциями)	20	17,15	4,89	4,66		62	15
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	6,43	28	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	540	53,13	18,74	28,04	74	624	
Обед							
Салат из молодой капусты	60	5,01	1,6	6,1	6,2	86	54-7з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Суп картофельный с бобовыми	200	13,11	6,74	9,36	14,5	169	102
Мясо тушеное (курица)	90	24,37	15,17	5,11	2,35	116	256
Макаронны отварные	150	7,64	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	180	6,95	0,13	0,12	22,82	93	342
Всего в Обед	750	61,60	34,01	27,05	102,39	789	

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							
Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	210	16,52	6,11	10,72	32,38	251	181
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	0
Всего в Завтрак	570	72,29	17,55	27,74	69,28	598	
Обед							
Компот из кураги	200	9,73	0,56		16,28	67	54-2хн-2020
Салат зеленый с огурцами	60	6,42	0,66	3,21	1,82	39	18
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,58	2,9	0,49	13,61	70	
Гуляш из свинины	90	31,78	10,91	25,34	2,05	280	260
Борщ с капустой и картофелем	200	17,95	4,62	10,7	9,79	154	82
Каша рассыпчатая (рисовая)	150	9,50	3,5	4,07	34,16	187	302
Всего в Обед	740	77,96	23,15	43,81	77,71	797	

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							
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Батон	30	2,96	2,25	0,9	15,42	79	
Каша "Дружба"	200	20,83	4,97	13,61	23,62	237	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Кофейный напиток с молоком	200	10,52	2,76	2,89	10,47	79	54-23гн-2020
Всего в Завтрак	590	75,56	18,31	31,67	78,37	660	
Обед							
Чай с сахаром	180	2,72	0,34	0,08	5,73	25	54-2гн-2020
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	7,29	0,56	2,71	2,09	35	54-5з-2020
Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	12,80	6,78	2,48	15,59	112	112
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	8,2	6,9	35,9	239	54-4г-2020

Завтрак							
Каша вязкая молочная овсяная	200	14,93	8,6	12,8	34,2	286	54-9к-2020
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Батон	30	2,96	2,25	0,9	15,42	79	
Бутерброд с повидлом	40	9,57	1,59	4,95	17,62	121	2
Плоды или ягоды свежие (мандарины)	100	17,00	0,75	0,26	7,37	35	
Всего в Завтрак	570	63,58	17,75	23,35	88,26	634	
Обед							
Салат из молодой капусты	60	5,01	1,6	6,1	6,2	86	54-7з-2020
Чай с сахаром	200	3,03	0,38	0,09	13,7	57	54-2гн-2020
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	36,25	10	15,15	13,4	230	54-9р-2020
Картофельное пюре	150	15,64	3,06	6,39	18,95	146	54-11г-2020
Щи из свежей капусты	200	14,73	3	9	8	125	87
Всего в Обед	770	79,18	23,11	37,59	84,07	767	

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							
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с сыром	60	28,25	7,93	13,87	19,06	233	3
Каша "Дружба"	200	13,35	5	6,9	23,9	178	54-16к-2020
Плоды или ягоды свежие (яблоки)	100	13,00	0,4	0,4	9,8	32	338
Компот из кураги	200	9,73	0,56		16,28	67	54-2хн-2020
Всего в Завтрак	600	68,27	16,89	22,37	89,6	615	
Обед							
Хлеб ржано-пшеничный	70	4,52	5,07	0,86	23,82	123	
Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	34,28	4,93	17,51	7,49	207	333
Салат из свежих огурцов	60	7,30	0,49	5,32	1,88	57	20
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	13,08	6,07	4,88	10,62	111	54-11с-2020
Макароны отварные	180	12,04	6,05	8,83	38,93	259	54-1г-2020
Чай с сахаром	180	2,72	0,34	0,08	5,73	25	54-2гн-2020
Всего в Обед	790	73,94	22,95	37,48	88,47	782	

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							
Бутерброд с повидлом	60	13,49	3,07	7,99	25	184	2
Батон	50	4,93	3,7	1,5	25	130	
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (с маслом)	250	17,06	8,75	11,18	35,88	279	173
Чай с сахаром	180	2,72	0,34	0,08	5,73	25	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	540	38,20	15,86	20,75	91,61	618	
Обед							
Какао с молоком	200	19,12	4,56	4,44	13,65	113	54-21гн-2020
Салат из свежих помидоров с луком репчатым	60	6,68	0,66	3,67	2,74	47	23
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,23	3,85	0,8	18,88	97	
Плов с курицей	220	52,14	29,6	13,48	34,26	377	54-12м-2020
Щи из свежей капусты	200	14,73	3	9	8	125	87
Всего в Обед	730	95,90	41,67	31,39	77,53	759	

Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Всего в Обед	750	69,81	25,43	30,64	89,45	734	

2-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							
Макароны отварные с сыром	200	22,80	10,94	10,23	37,8	287	54-3г-2020
Сыр твердых сортов в нарезке	15	12,54	3,45	4,5		54	54-1з-2020
Батон	40	3,94	3	1,2	20,56	105	
Бутерброд с маслом	60	17,95	0,16	16,47	0,22	150	1
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	6,43	28	54-2гн-2020
Всего в Завтрак	615	73,26	18,33	32,89	74,81	656	
Обед							
Огурец в нарезке	60	7,56	0,85	0,1	1,82	9	54-2з-2020
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,87	4,62	0,96	22,65	116	
Рассольник ленинградский	200	17,74	5,44	9,28	15,24	165	96
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	36,25	10	15,15	13,4	230	54-9р-2020
Картофельное пюре	150	15,64	3,06	6,39	18,95	146	54-11г-2020
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	7,73	0,15	0,14	25,36	103	342
Всего в Обед	760	88,79	24,12	32,02	97,42	769	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13,01	38,19	49,06		

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

144,98.

