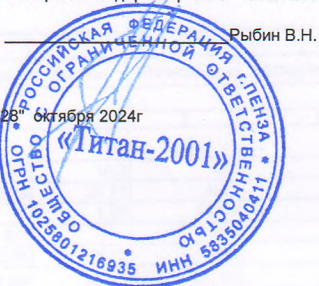


"Согласовано"
Начальник лагеря МБОУ СОШ № _____



"Утверждаю"
Генеральный директор ООО "Титан-2001"



**Примерное двухнедельное меню и пищевой ценности
приготавливаемых блюд для детей и подростков в период осенних
каникул в зданиях МБОУ СОШ №12,27,40,43,53,57,58,63,64,
МБОУ ФЭЛ №29 и ИСЛ 52**

День: понедельник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Салат из свежих помидоров 100г	22/2013	100	1	10,2	3,5	110
2	Омлет натуральный 200 гр	301/2013	200	17,23	26,77	4,61	326,15
3	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61
5	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4
Итого за Завтрак				22,99	38,25	47,21	619,35
Обед							
1	Салат из свежих огурцов 75гр 17-2013	17/2013	75	0,52	7,57	1,5	76,5
2	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной 250 г	142/2013	250	1,75	4,97	7,77	83
3	Котлеты припущенные из птицы 100гр (грудка)	209/2013		15,74	17,79	10,71	265,84
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64
Итого за Обед				25,34	39,02	73,09	747,38
Полдник							
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,43
Итого за день				55,13	82,13	176,62	1663,16

День: вторник

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				5	6	7	8
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша гречневая вязкая на молоке 200 г	104/2009	205	7,94	8,21	35,13	246,17
2	Бутерброд с маслом 30/20 1-2004	1/2004	30/20	1,4	13,5	8,5	163
3	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4
4	Апельсин	112/2013	1шт	1,8	0,4	16,2	86
5	Кофейный напиток на сгущенном молоке 200гр	500/2013	200	2,9	2	20,9	113
Итого за Завтрак				14,7	24,23	84,07	625,57
Обед							
1	Салат из белокочанной капусты с морковью 100г	4/2013	100	1,6	10,1	9,6	136
2	Суп картофельный с вермишелью	112/2015	250	2,56	2,78	15,68	109
3	Гуляш из говядины 50/50 437/2004		50/50				
4	Рис отварной 180гр	414/2013	180	4,42	7,29	40,57	245,5
5	Хлеб 41г	109/2013		1,32	0,24	6,68	34,8
6	Батон 15	111/2013	15	1,13	0,44	7,71	39,3
7	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61
Итого за Обед				11,13	20,85	95,44	625,6
Полдник							
1	Напиток из плодов шиповника	289/2009	200	0,68		21,01	46,87
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62
Итого за Полдник				6,48	4,86	57,13	258,49
Итого за день				32,31	49,94	236,64	1509,66

День: среда

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				5	6	7	8
Завтрак							
1	Курица в соусе с томатом	210/2009	100	28,75	3,46	4,53	445,24
2	Макароны отварные 180г	291/2013	180	6,78	0,81	34,85	173,9
3	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147
4	Чай с лимоном 200г	494/2013	200	0,1		15,2	61
5	Яблоко	112/2013	1шт	0,8	0,8	19,6	94
6	Хлеб 15г	109/2013	15	0,99	0,18	5,01	26,1
Итого за Завтрак				38,62	17,75	86,69	947,24
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 75 г 18-2009	18/2009	75	0,72	4,55	2,73	53,02
2	Суп картофельный с крупой рисом 250гр	101/2015	250	1,97	2,71	12,11	85,75
3	Жаркое по-домашнему 180 181-2009	181/2009	180	18,25	14,04	17,91	270,61
4	Хлеб 40г	109/2013	40	2,64	0,48	13,36	69,6
5	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2
6	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64
Итого за Обед				24,49	22,07	66,24	565,82
Полдник							
1	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60
2	Пирожок печеный из кураги	473/2015	75	0,59	0,03	11,98	50,55
Итого за Полдник				0,69	0,03	26,98	110,55
Итого за день				63,8	39,85	179,91	1623,61

День: четверг

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				5	6	7	8
Завтрак							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150 /20	313/2013	150/20	25,44	26,9	35	490,6
2	Бутерброд с маслом 30 гр	94/2013	30	1,2	12,5	7,5	147
3	Хлеб 10г	109/2013	10	0,66	0,12	3,34	17,4
4	Чай с сахаром 200г	493/2013	200	0,1		15	60
Итого за Завтрак				27,4	39,52	60,84	715
Обед							
1	Салат из свеклы отварной 100г	50/2013	100	1,5	5,5	8,4	89
2	Суп картофельный с бобовыми 250г	144/2013	250	2,3	4,25	15,12	108
3	Рыба тушеная в томате с овощами, 140 г	343/2013	140	13,3	7,2	6,3	143
4	Пюре картофельное 180 гр	429/2013	180	3,78	7,92	19,62	165,6
5	Хлеб 35г	109/2013	35	2,31	0,42	11,69	60,9
6	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64
Итого за Обед				23,35	25,29	76,12	627,14
Полдник							
1	Компот из смеси сухофруктов	508/2013	200	0,5		27	110
2	Пирожок печеный со сгущенным молоком 75 г	738/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,63
Итого за Полдник				6,3	4,86	63,12	321,63
Итого за день				57,05	69,67	200,08	1663,77

День: пятница

№ п/п	Наименование блюда	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
				5	6	7	8
Завтрак							
1	Каша "Дружба" 200 гр	260/2013	200	5,26	11,66	25,06	226,2
2	Яйцо вареное	300/2013	1шт	5,1	4,6	0,3	63
3	Батон 40	111/2013	40	4	1,16	20,56	104,8
4	Кофейный напиток с молоком	501/2013		3,2	2,7	15,9	79
Итого за Завтрак				17,56	20,12	61,82	473
Обед							
1	Салат из свежих огурцов 100гр	17/2013	100	0,7	10,1	2	102
2	Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	56/2009	250/20	2,45	4,89	13,91	109,38
3	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	202/2009	100/40	9,16	13,53	9,44	196,14
4	Капуста тушеная 180 гр	423/2013	180	6,66	6,48	7,02	113,4
5	Хлеб 38г	109/2013	38	2,5	0,45	12,69	66,12
6	Батон 10	111/2013	10	0,75	0,29	5,14	26,2
7	Компот из яблок	282/2009	200	0,16		14,99	60,64
Итого за Обед				22,38	35,74	65,19	673,88
Полдник							
1	Сок 0,2	389/2015	1шт	1		20,2	84,8
2	Пирожок с повидлом 75гр	335/2009	75	5,8	4,86	36,12	211,62
Итого за Полдник				6,8	4,86	56,32	296,42
Итого за день				46,74	60,72	183,33	1443,3