

МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	Эн. пен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Каша жидкая молочная из манной крупы . молоко с жиром 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-234, Бел-6, Жир-10, Угл-30		181
30/5	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное бутербродное	ЭЦ-136, Бел-2, Жир-8, Угл-15		1
180	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-50, Угл-13		376
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-472, Бел-9, Жир-17, Угл-69		
Обед				
220	Суп картофельный с вермишелью картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-104, Бел-2, Жир-3, Угл-15		103
200	Плов из курицы цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное, лук репчатый, томаты, соль йодированная	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35		291
60	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-862, Бел-28, Жир-29, Угл-115		
Итого за день		ЭЦ-1 334, Бел-37, Жир-47, Угл-184	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
<u>Завтрак</u>				
150	Пудинг из творога (запеченный) <i>творог, крупа манная, сахар, яйцо куриное, масло сливочное, сахар ванильный, сметана, ванилин.</i>	ЭЦ-459, Бел-25, Жир-21, Угл-43		222
10	Сметана	ЭЦ-8, Жир-1		540
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		209
25/5	Бутерброды с маслом <i>хлеб пшеничный, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-117, Бел-2, Жир-6, Угл-13		1
180	Какао с молоком.. <i>молоко с жиром 2,5%, сахар, какао-порошок</i>	ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23		382
100	Фрукты свежие. (банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-873, Бел-37, Жир-36, Угл-99		
<u>Обед</u>				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное, петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Кисель из яблок свежих. <i>яблоки свежие, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-108, Угл-26		352
Итого за Обед		ЭЦ-1 074, Бел-16, Жир-65, Угл-103		
Итого за день		ЭЦ-1 947, Бел-53, Жир-101, Угл-202	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с м.д.ж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-108, Бел-4, Жир-3, Угл-13		120
100/20	Оладьи со сгущенным молоком <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко с м.д.ж 2,5%, молоко сгущенное, масло растительное, яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	ЭЦ-320, Бел-9, Жир-9, Угл-469		401
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Фругурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-191, Бел-11, Жир-4, Угл-14		386
Итого за Завтрак		ЭЦ-677, Бел-25, Жир-16, Угл-508		
Обед				
220	Суп картофельный с горохом <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-130, Бел-5, Жир-5, Угл-15		102
200	Рагу из птицы . <i>картофель, цыпленок-бройлер, морковь, лук репчатый, масло растительное, томат, мука пшеничная высшего сорта</i>	ЭЦ-238, Бел-15, Жир-12, Угл-17		289
60	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3		71
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-578, Бел-25, Жир-18, Угл-77		
Итого за день		ЭЦ-1 255, Бел-50, Жир-34, Угл-585	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
220	Суп молочный с крупой гречневой. молоко с жиром 2,5%, крупа гречневая, сахар, масло сливочное	ЭЦ-78, Бел-3, Жир-4, Угл-7		121
35/20	Бутерброд с повидлом. хлеб пшеничный, повидло	ЭЦ-172, Бел-3, Жир-4, Угл-30		2
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
200	Кофейный напиток . сахар, кофейный напиток	ЭЦ-80, Угл-20		379
Итого за Завтрак		ЭЦ-388, Бел-8, Жир-9, Угл-69		
Обед				
220	Суп картофельный с фасолью . картофель, фасоль, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень)	ЭЦ-483, Бел-6, Жир-42, Угл-14		102
100	Рыба, тушенная в томате с овощами минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная	ЭЦ-105, Бел-10, Жир-5, Угл-4		229
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-1 066, Бел-29, Жир-57, Угл-100		
Итого за день		ЭЦ-1 454, Бел-37, Жир-66, Угл-169	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром, изюмом (яблоком).	ЭЦ-268, Бел-8, Жир-11, Угл-34		173
молоко с жиром 2,5%, овсянка "геркулес", сахар, масло сливочное, изюм				
30/5/10	Бутерброд с маслом/сыром	ЭЦ-162, Бел-6, Жир-9, Угл-15		3
хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное				
200/5	Чай с сахаром и лимоном.	ЭЦ-57, Угл-14		377
сахар, лимоны, чай черный				
50	Печенье.	ЭЦ-209, Бел-4, Жир-5, Угл-37		332
Итого за Завтрак		ЭЦ-696, Бел-18, Жир-25, Угл-100		
Обед				
220	Щи из свежей капусты с картофелем.	ЭЦ-79, Бел-2, Жир-4, Угл-7		88
капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томаты, соль йодированная				
200	Жаркое по-домашнему	ЭЦ-460, Бел-15, Жир-36, Угл-20		259
картофель, свинина, лук репчатый, томаты, масло растительное, соль йодированная				
60	Овощи натуральные свежие (огурец)	ЭЦ-18, Бел-1, Угл-3		71
25	Хлеб пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный (обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
сухофрукты, сахар, кислота лимонная				
Итого за Обед		ЭЦ-834, Бел-21, Жир-41, Угл-91		
Итого за день		ЭЦ-1 530, Бел-39, Жир-65, Угл-191	262,71	

Руководитель
МБОУ (МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Суп молочный с вермишелью. молоко с медом 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-108, Бел-4, Жир-3, Угл-13		120
30/10	Бутерброд с повидлом. хлеб пшеничный, повидло	ЭЦ-125, Бел-2, Жир-3, Угл-22		2
180	Кофейный напиток. сахар, кофейный напиток	ЭЦ-72, Угл-18		379
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-357, Бел-6, Жир-7, Угл-64		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
90	Котлеты ,биточки мясные. свинина, молоко с медом 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-333, Бел-11, Жир-26, Угл-14		268
150	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом крупа пшеничная, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-240, Бел-7, Жир-8, Угл-36		171
60	Капуста тушеная . капуста белокачанная, томат, лук репчатый, масло сливочное, кислота лимонная, морковь, мука пшеничная высшего сорта	ЭЦ-44, Бел-1, Жир-2, Угл-6		321
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-1 013, Бел-28, Жир-40, Угл-130		
Итого за день		ЭЦ-1 369, Бел-34, Жир-46, Угл-194	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
210	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром молоко с модж 2,5%, крупа рисовая, масло сливочное, сахар	ЭЦ-276, Бел-6, Жир-10, Угл-40		174
30/5/10	Бутерброд с маслом/сыром хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное	ЭЦ-162, Бел-6, Жир-9, Угл-15		3
40	Яйца вареные.	ЭЦ-63, Бел-5, Жир-5		209
180	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-50, Угл-13		376
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-609, Бел-18, Жир-23, Угл-80		
Обед				
200	Суп картофельный с крупой(ячневый) картофель, морковь, лук репчатый, крупа ячневая, масло растительное, соль йодированная	ЭЦ-69, Бел-2, Жир-2, Угл-10		101
90	Печень по-строгановски печень, сметана, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, масло сливочное	ЭЦ-173, Бел-13, Жир-11, Угл-7		255
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
60	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. свекла, масло растительное	ЭЦ-56, Бел-1, Жир-4, Угл-5		52
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-774, Бел-28, Жир-26, Угл-104		
Итого за день		ЭЦ-1 383, Бел-46, Жир-49, Угл-184	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
200	Вареники ленивые отварные со сметаной. творог, сметана, мука пшеничная высшего сорта, сахар, яйцо куриное, соль йодированная	ЭЦ-325, Бел-23, Жир-16, Угл-21		218
200	Фrugурт кисло-молочный напиток.	ЭЦ-212, Бел-12, Жир-4, Угл-16		386
100	Фрукты свежие. (яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-589, Бел-35, Жир-21, Угл-49		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, петрушка (корень), томат, соль йодированная	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
90	Гуляш. свинина, лук репчатый, томат, масло растительное, мука пшеничная высшего сорта, соль йодированная	ЭЦ-288, Бел-10, Жир-27, Угл-2		260
150	Макаронные изделия отварные с маслом. макаронны, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
60	Овощи натуральные свежие (помидор)	ЭЦ-14, Бел-1, Угл-2		71,01
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов сухофрукты, сахар, кислота лимонная.	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-848, Бел-22, Жир-37, Угл-103		
Итого за день		ЭЦ-1 436, Бел-57, Жир-58, Угл-151	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Каша жидкая молочная пшениная с маслом сливочным и сахаром молоко с жиром 2,5%, пшено, масло сливочное, сахар	ЭЦ-132, Бел-5, Жир-5, Угл-17		101
100/20	Оладьи со сгущенным молоком мука пшеничная высшего сорта, молоко с жиром 2,5%, молоко сгущенное, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная	ЭЦ-320, Бел-9, Жир-9, Угл-469		401
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Чай с сахаром. сахар, чай черный	ЭЦ-50, Угл-13		376
Итого за Завтрак		ЭЦ-560, Бел-16, Жир-14, Угл-510		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
90	Котлеты (Биточки) рыбные. минтай, молоко с жиром 2,5%, хлеб пшеничный, сахар йодированный, масло растительное, масло сливочное	ЭЦ-240, Бел-11, Жир-15, Угл-14		234
150	Картофельное пюре с маслом картофель, молоко с жиром 2,5%, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
60	Икра овощная свекольная. свекла, томат, морковь, лук репчатый, масло растительное., сахар	ЭЦ-60, Бел-1, Жир-3, Угл-7		55
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный .	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-953, Бел-25, Жир-42, Угл-116		
Итого за день		ЭЦ-1 513, Бел-41, Жир-56, Угл-626	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



МЕНЮ Пришкольный летний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Макароны отварные с сыром макароны, сыр, масло сливочное	ЭЦ-301, Бел-12, Жир-14, Угл-31		204
35/5	Бутерброды с маслом хлеб пшеничный, масло сливочное бутербродное	ЭЦ-155, Бел-3, Жир-9, Угл-17		1
100	Фрукты свежие. (банан)	ЭЦ-96, Бел-2, Жир-1, Угл-21		338
180	Какао с молоком.. молоко с жир 2,5%, сахар, какао-порошок	ЭЦ-131, Бел-3, Жир-3, Угл-23		382
Итого за Завтрак		ЭЦ-683, Бел-20, Жир-26, Угл-91		
Обед				
200	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
90	Птица отварная с соусом. цыпленок-бройлер, сметана, мука пшеничная высшего сорта, лук репчатый, петрушка (корень), соль йодированная	ЭЦ-340, Бел-22, Жир-28, Угл-1		288
150	Рис припущенный крупа рисовая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-200, Бел-4, Жир-4, Угл-37		305
60	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное, кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-36, Бел-1, Жир-2, Угл-4		45
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Кисель из яблок свежих. яблоки свежие, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная.	ЭЦ-108, Угл-26		352
Итого за Обед		ЭЦ-915, Бел-32, Жир-38, Угл-106		
Итого за день		ЭЦ-1 599, Бел-52, Жир-64, Угл-197	262,71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.

