(1пн)

Меню пришкольный осенний 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			
25/4/10	***Бутерброд с маслом/сыром*** *хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное*	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	***Суп молочный с вермишелью.*** *молоко с м/дж 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200/6	***Чай с сахаром и лимоном.*** *сахар, лимоны, чай черный*	ЭЦ-58, Угл-14		377
25	***Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)***	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
	Итого за Завтрак	ЭЦ-393, Бел-12, Жир-12, Угл-55		
	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
200	***Плов из курицы*** *цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат , соль йодированная*	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35		291
50	***Салат из моркови с сахаром*** *морковь, сахар*	ЭЦ-41, Бел-1, Угл-6		62
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-950, Бел-30, Жир-39, Угл-114		
	Итого за день	ЭЦ-1 344, Бел-42, Жир-51, Угл-169	***325-10***	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов М.Н. _____

Россия, Ростовская область, г. Азов, Индивидуальный предприниматель Шаповалов Максим Николаевич ИНН 614905170425 ОГРНИП 322619600128930

(1вт)

Меню пришкольный осенний 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			
150	***Омлет натуральный.*** *яйцо куриное, молоко с м/ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
50	***Овощи соленые (огурец).***	ЭЦ-125, Угл-33		70
25	***Хлеб пшеничный(обогащенный)***	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
180	***Кофейный напиток .*** *сахар, кофейный напиток*	ЭЦ-72, Угл-18		379
100	***Фрукты свежие.(яблоко)***	ЭЦ-52, Угл-11		338
	Итого за Завтрак	ЭЦ-464, Бел-17, Жир-26, Угл-76		
	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
70/20	***Рыба, тушенная в томате с овощами*** *минтай, морковь, томат , лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная*	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	***Картофельное пюре с маслом*** *картофель, молоко с м/ж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
50	***Салат из свеклы отварной с растительным маслом.*** *свекла, масло растительное.*	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4		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	***Компот из смеси сухофруктов*** *сухофрукты, сахар, кислота лимонная.*	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
	Итого за Обед	ЭЦ-725, Бел-21, Жир-22, Угл-104		
	Итого за день	ЭЦ-1 189, Бел-38, Жир-48, Угл-180	***325-10***	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов М.Н. _____

Россия, Ростовская область, г. Миллерово, индивидуальный предприниматель Шаповалов Максим Николаевич, ИНН 614905170425, ОГРНИП 322619600128930

(1ср)

Меню пришкольный осенний 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			
170/30	***Запеканка из творога со сметаной.*** *творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные*	ЭЦ-456, Бел-28, Жир-26, Угл-27		223
200	***Ряженка кисло-молочный напиток.***	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8		386
100	***Фрукты свежие.(яблоко)***	ЭЦ-52, Угл-11		338
	Итого за Завтрак	ЭЦ-632, Бел-34, Жир-31, Угл-47		
	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
80	***Котлеты ,биточки мясные.*** *свинина, молоко с м.ж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная*	ЭЦ-296, Бел-10, Жир-23, Угл-12		268
150	***Макаронные изделия отварные с маслом.*** *макароны, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
50	***Салат из соленых огурцов с луком,*** *огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное.*	ЭЦ-30, Жир-3, Угл-1		21
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-871, Бел-22, Жир-36, Угл-112		
	Итого за день	ЭЦ-1 502, Бел-55, Жир-67, Угл-159	*325-10*	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов М.Н. _____

Россия, Ростовская область, г. Миллерово
Индивидуальный предприниматель
Шаповалов Максим Николаевич
ИНН 614905170425
ОГРНИП 322619600128930

(1чт)

Меню пришкольный осенний 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			
25/4/10	***Бутерброд с маслом/сыром*** *хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное*	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	***Каша жидкая молочная из манной крупы .*** *молоко с м/ж 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная*	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
25	***Хлеб пшеничный(обогащенный)***	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
200/6	***Чай с сахаром и лимоном.*** *сахар, лимоны, чай черный*	ЭЦ-58, Угл-14		377
	Итого за Завтрак	ЭЦ-526, Бел-14, Жир-19, Угл-73		
	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
70/20	***Печень, тушенная в соусе*** *печень ., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная*	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	***Каша рассыпчатая гречневая с маслом*** *крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
50	***Салат из белокачанной капусты свежей*** *капуста белокочанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная*	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3		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	***Сок фруктовый или ягодный .***	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
	Итого за Обед	ЭЦ-783, Бел-29, Жир-24, Угл-109		
	Итого за день	ЭЦ-1 308, Бел-43, Жир-42, Угл-183	*325-10*	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов М.Н. _____

Ростовская область, г. Миллерово, Индивидуальный предприниматель Шаповалов Максим Николаевич, ИНН 614905170425, ОГРНИП 322619600128930

(1пт)

(Школьный осенний лагерь)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
	Завтрак			
180	***Оладьи.*** *мука пшеничная высшего сорта, молоко с м.д.ж 2,5%, масло растительное., яйцо куриное, сахар, дрожжи сушеные, соль йодированная*	ЭЦ-547, Бел-14, Жир-14, Угл-92		401
20	***Повидло***	ЭЦ-9, Угл-1		492,01
200	***Кофейный напиток .*** *сахар, кофейный напиток*	ЭЦ-80, Угл-20		379
100	***Фрукты свежие.(яблоко)***	ЭЦ-52, Угл-11		338
	Итого за Завтрак	ЭЦ-688, Бел-14, Жир-14, Угл-124		
	Обед			
200	***Суп картофельный с вермишелью*** *картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное., соль йодированная*	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70/20	***Тефтели мясные с соусом*** *свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., томат , крупа рисовая, соль йодированная*	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	***Каша рассыпчатая ячневая с маслом.*** *крупа ячневая., масло сливочное, соль йодированная*	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
50	***Икра свекольная*** *свекла, томат , лук репчатый, масло растительное., сахар, соль йодированная*	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-4, Угл-5		75
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-949, Бел-14, Жир-54, Угл-96		
	Итого за день	ЭЦ-1 637, Бел-28, Жир-68, Угл-221	*325-10*	

Руководитель МБОУ(МБДОУ) _____

Повар _____

ИП Шаповалов М.Н. _____

Россия, Ростовская область, г. М... индивидуальный предприниматель Шаповалов Максим Николаевич ИНН 614905170425 ОГРНИП 322619600128930