

Согласовано: Директор школы  
Ф.Т.Нигматзянов

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

А.М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ЛАГЕРЯ НА 7  
ДНЕЙ В 2022 ГОДУ (ОСЕННИЙ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецентуры	Масса продуктов блюда в брутто, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	150/10	5,5	10,94	30,57	240,6	384/2013 Сб.рец.			14,000
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,5				5,580
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	10,35	61,5	945/2013 Сб.рец.			4,206
	Коржи молочные	50	4,75	5,5	27,5	122,5				15,000
Итого за завтрак			18,49	18,76	112,7	636,1				38,786
Обед										
	Котлеты из говядины с соусом	90/30	15,228	18,175	17,288	283,444	608.759/201 3 Сб.рец.			46,142
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,5	7,89	45,58	283,8	414/2013 Сб.рец.			9,712
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18,000
	Хлеб ржаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5				3,100
	Яблоки	150	0,528	0,528	12,936	62,04				23,250
Итого за обед			23,906	27,193	121,754	847,784				100,204
Итого за 1-й день			42,40	45,95	234,45	1483,88				138,99

2-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	150	13.87	22.852	2.813	272.373	438/2013 Сб.рец.			41.708
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94				2.48
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.356
	Чак-чак	50	4.915	1.03	44.455	336.715				19.5
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18
Итого за завтрак			21.825	24.202	96.948	835.088				83.044
Обед										
	Уха с крупой	250/50	18.06	10.938	15.221	231.607	182/2013 Сб.рец.			60.14
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.6	23.95	118.5				3.1
	Булочка домашняя	50	5.466	6.74	33.716	220.372	144 стр./1997 Сб.рец.			7.349
	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5				24.75
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.035	10.132	54.75	393/2016 Сб.рец.			6.506
Итого за обед			27.536	18.613	95.169	689.729				101.845
Итого за 2-й день			49.361	42.815	192.117	1524.817				184.889

3-й день										
Завтрак										
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	5.21	10.78	33.26	250.1	384/2013 Сб.рец.			14.54
	Бутерброд с сыром	20/50	9	5.76	24.6	188.1	3/2004 Сб.рец.			13.1
	Цикорий с молоком	200	2.88	3.204	14	96.6	958/2013 Сб.рец.			8.556
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18
Итого за завтрак			17.09	19.744	93.86	634.8				54.196
Обед										
	Салат из свежей капусты	60	0.908	4.048	4.567	58.912	79/2013 Сб.рец.			8.657
	Биточки из говядины с соусом	90/30	14.544	18.103	10.16	262.294	621:759/201 3 Сб.рец.			45.44
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5.316	9.138	36.852	251.4	299/2013 Сб.рец.			33.196
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.6	23.95	118.5				3.1
	Яблоки	150	0.528	0.528	12.936	62.04				23.25
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.035	10.132	54.75	393/2016 Сб.рец.			6.506
Итого за обед			23.956	32.452	98.597	807.896				120.149
Итого за 3-й день			41.046	52.196	192.457	1442.696				174.345

4-й день										
Завтрак										
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150/10	7.34	11.523	34.481	264.78	384/2013 Сб.рец.			13.75
	Хлеб пшеничный	90	6.84	0.72	44.28	211.5				5.58
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.356
	Пирог «Атня»	50	2.29	3.575	38.725	153.75				10
Итого за завтрак			16.47	15.818	125.486	662.03				30.686
Обед										
	Свекла отварная с маслом подсолнечным	100	1.68	6.106	9.856	100.98	34/2016 Сб.рец.			16.528
	Суп с пельменями	250	11.366	11.224	13.35	283.513	225/2013 Сб.рец.			49.815
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.6	23.95	118.5				3.1
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.035	10.132	54.75	393/2016 Сб.рец.			6.506
	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5				24.75
Итого за обед			17.056	18.265	69.438	622.243				100.699
Итого за 4-й день			33.526	34.083	194.924	1284.273				131.385

5-й день										
Завтрак										
	Омлет натуральный	150	13.87	22.852	2.813	272.373	438/2013 Сб.рец.			41.708
	Пицца с мясом	100	18.959	26.808	41.999	492.916	152 стр./1997 Сб.рец.			45.162
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	10.35	61.5	945/2013 Сб.рец.			4.206
Итого за завтрак			38.029	51.66	79.762	944.289				94.176
Обед										
	Биточки из говядины с соусом	90/30	14.544	18.103	10.16	262.294	621:759/201 3 Сб.рец.			45.44
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	200	8.668	9.018	46.38	289.92	378/2013 Сб.рец.			14.576
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.6	23.95	118.5				3.1
	Яблоки	150	0.528	0.528	12.936	62.04				23.25
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.035	10.132	54.75	393/2016 Сб.рец.			6.506
Итого за обед			26.4	28.284	103.558	787.504				92.872
Итого за 5-й день			64.429	79.944	183.32	1731.793				187.048

6-й день										
Завтрак										
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150/10	5.21	10.78	33.26	250.1	384/2013 Сб.рец.			14.54
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5				3.1
	Чай с сахаром	200	0	0	8	32	943/2013 Сб.рец.			1.356
	Апельсин	150	1.35	0.3	12.15	64.5				24.75
Итого за завтрак			10.36	11.48	78.01	464.1				43.746
Обед										
	Салат из свежей капусты	60	0.908	4.048	4.567	58.912	79/2013 Сб.рец.			8.657
	Рыба запеченная	90	19.618	11.711	4.14	200.84	507/2013 Сб.рец.			62.226
	Картофельное пюре со сливочным маслом	200	5.316	9.138	36.852	251.4	299/2013 Сб.рец.			33.196
	Хлеб ржаной	50	1.65	0.6	23.95	118.5				3.1
	Компот из урюка и яблок	200	1.01	0.035	10.132	54.75	393/2016 Сб.рец.			6.506
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18
Итого за обед			28.502	25.532	101.641	784.402				131.685
Итого за 6-й день			38.862	37.012	179.651	1248.502				175.431

[illegible]