

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			Энергетич еская ценность	№ рекцептуры	Масса продуктов блюда в брютах, 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.реп.			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.реп.			4,206
	Коржики 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.реп.			46,142
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	6,5	7,89	45,58	283,8	414/2013 Сб.реп.			9,712
	Сок фруктовый	200	0	0	22	100				18,000
	Хлеб рожаной	50	1,65	0,6	23,95	118,5				3,100
	Яблочки	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

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

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

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

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

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

