

Согласовано для
Руководителя

Трун



Примерное меню для ЛТО на период летних каникул 2021

Дни	№ рецептуры	Наименование блюд	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал
				Белки	Жиры	Углевод	
1 день Завтрак	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
	306	Голубцы ленивые	180	10,8	19,4	14,9	282,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	288	Цыплята отварные	200	47	40,6	0,8	556,8
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				99,75	89,39	234,61	2151,8
2 день Завтрак	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	88	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	25 /250	11,8	17,4	19,6	290,6
	246	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,98	156
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
				0,71	0,71	16,71	80,2
				76,72	84,44	270,31	2143,98
3 день Завтрак	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
	171	Рис отварной	180	4,4	7	46	264,3

	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	96	Рассольник ленинградский говядиной со сметаной	25/250	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	388	Паниток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				49,99	53,8	281,25	1848,63
4 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/250	12,5	18,12	30,21	342
	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				82,94	87,19	246,52	2118,4
5 день	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
Завтрак	171	Каша пшеничная вязкая	180	4,5	5,4	26,1	170
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
Обед	95	Рассольник домашний со говядиной сметаной	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2
	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,6	38,5	225,1

	388	Паниток из пиновника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,17	47,28	271,72	1748,1
6 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	102	Суп картофельный с горохом и говядиной	25 /250	29,8	24,2	30,4	460,4
	259	Жаркое по домашнему	50/150	17,3	18,6	22,4	326,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,95	59,89	233,61	1764,7
7 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	101	Суп картофельный с рисом, сметаной и говядиной	25 /250	7,6	12,7	21,3	226,9
	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	388	Паниток из пиновника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,78	74,98	285,45	2136,63
8 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
	175	Каша молочная Дружба	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	96	Рассольник ленинградский с говядиной и	25/250	9,8	12	16,3	215,7

		сметаной					
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				65,39	67,56	275,27	1969,1
9 день	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/250	12,5	18,12	30,21	342
	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,77	54,06	251,74	1731,38
10 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	96	Плов из говядины	50/150	11,3	15,2	32,25	314
	388	Напиток из пиновника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2/37,5	6,46	0,96	33,6	168,96
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
11 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	306	Голубцы ленивые	180	10,8	19,4	14,9	282,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5

		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	112	Суп картофельный с вермишелью и говядиной	25/250	14	10,1	20,6	217,2
	288	Пшеница отварные	200	47	40,6	0,8	556,8
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	388	Паниток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				99,75	89,39	234,61	2151,8
12 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	72	Огурцы свежие	50	0,27	0,05	0,72	4,38
	88	ПЦи из свежей капусты с картофелем, говядиной и со сметаной	25 /250	11,8	17,4	19,6	290,6
	246	Гуляш из говядины	50/50	9,75	11,5	7,98	156
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				76,72	84,44	270,31	2143,98
13 день	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
Завтрак	171	Рис отварной	180	4,4	7	46	264,3
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	96	Рассольник ленинградский со говядиной сметаной	25/250	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,1
	202	Макаронные отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	388	Паниток из пшеничника	200	0,7	0,3	28,8	132,5

		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				49,99	53,8	281,25	1848,63
14 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	209	Яйцо отварное	1 шт	4,9	4,5	0,3	61,3
	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	82	Борщ из свежей капусты говядиной и сметаной	25/250	12,5	18,12	30,21	342
	282	Котлеты рубленые	80	12	13,4	11,2	212,7
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				82,94	87,19	246,52	2118,4
15 день	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
Завтрак	171	Каша пшеничная вязкая	180	4,5	5,4	26,1	170
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	8	Салат из свежей капусты с яблоком	50	0,82	4,5	3,65	49,5
	95	Рассольник домашний с говядиной со сметаной	25/250	12,4	17,6	30,2	339,2
	229	Рыба тушеная с овощами	100/30	11,1	6	2,4	114,8
	166	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	5,6	38,5	225,1
	388	Напиток из пишповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				55,17	47,28	271,72	1748,1
16 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	202	Макароны отварные	180/5	6,7	5,7	43,1	250,1
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5

Обед	102	Суп картофельный с горохом и говядиной	25 /250	29,8	24,2	30,4	460,4
	259	Жаркое домашнему по	50/150	17,3	18,6	22,4	326,5
	376	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,95	59,89	233,61	1764,7
17 день	174	Каша молочная овсяная с маслом	10/200	8,2	13,2	37,2	299,8
Завтрак	219	Сырники с маслом	10/150	29,9	28,5	31,2	505,2
	382	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	45	Салат из свежей капусты	50	1,13	2,25	5,25	45,63
	101	Суп картофельный с рисом, сметаной и говядиной	25 /250	7,6	12,7	21,3	226,9
	234	Биточки рыбные	80	6,45	4,24	7,49	116
	128	Картофельное пюре	180	3,09	8,28	22	172
	388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	28,8	132,5
		Хлеб пшеничный 1с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				70,78	74,98	285,45	2136,63
18 день	15	Сыр порциями	30	6,84	8,88	0	109,2
Завтрак	125	Котлеты куриные п/ф	80	10,24	5,37	19,36	159
	175	Каша молочная Дружба	10/200	7,2	11,4	43,5	304,7
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Батон	50	3	1,2	19,4	100,5
Обед	96	Рассольник ленинградский с говядиной сметаной	25/250	9,8	12	16,3	215,7
	279	Тефтели с соусом	80/30	10,7	19,8	11,6	266,4
	171	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,3	7,6	46,8	295,6
	376	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,5
		Хлеб пшеничный 1/с	2 /37,5	6,2	0,6	71,6	316,8
		Фрукты свежие	200	0,71	0,71	16,71	80,2
				65,39	67,56	275,27	1969,1