

«Согласовано»

Начальник ЛДП «Маленькая страна»

«Верхне-Иволгинская СОШ»

 **Базарова В.Ю.**

«25» мая 2025 г.

МЕНЮ

Для организации питания учащихся

в лагере с дневным пребыванием «Маленькая страна»

МОУ «Верхне-Иволгинская СОШ»

МЕНЮ

День: первый

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша пшенная	257	200 /15	200 /15	7,7	3.4	52,1	179
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Какао с молоком	642	200/20	200/20	6,74	31,28	33,43	369,05
Масло сливочное		20	20	12	16.6	0,2	150
Фрукты		150	150				
итого				33.04	53,38	133,83	928,05

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Салат из свеклы с реп. луком, раст.маслом	29	80	80	0,112		0,832	3,28
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Борщ с капустой и картофелем		200	200	14,3	9,9	22,3	165
Печень тушенная в соусе	387	80/50	80/50	21,7	16,4	37,9	247
Гречка отварная	255	200	200	8,7	6,1	47	150
Фрукты		100	100				
итого				48,61	33,45	162,28	796,28
Итого за день				62,81	57,7	261,43	1609,33

Повар

МЕНЮ

День: второй

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша манная	257	200/10	200/10	11,58	14,81	52	386,44
Хлеб пшеничный с маслом		30/10	30/10	6,6	2,1	48,1	230
Какао с молоком	642	200/20	200/20	3,0	3,2	22,8	126
Яйцо отварное		40	40	3,9	14,3	5,7	167
Фрукты		100	100				
итого				25,2	42,71	128,8	802,84

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп крестьянский	94	250	250	3,6	6,03	14,3	117,3
Лапша отварная с соусом	273	200/30	200/30	5,4	4,8	38,4	208
Котлета мясная	416	80	80	17,4	4.23	4.95	114,8
Кисель плодово- ягодный	591	200	200	0	0	28,1	107
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Салат витаминный		80	80	0,5	4,3	2,9	51,9
итого				33,5	21,46	135,85	829,0
Итого за день				58,7	64,17	264,65	1631,84

Повар

МЕНЮ

День: третий

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша овсянная	257	200	200	6.4	6,4	17,2	152
Какао с молоком	642	200/20	200/20	3.0	3.2	22,8	126
Хлеб пшеничный с сыром		30/30	30/30	6,6	2.1	48,1	230
Сок		200	200				
итого				16,12	20	88,3	583

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Рассольник ленинградский	129	200	200	8,2	8,5	16	169
Рыба припущена (горбуша)	303	80	80	0,3	6,23	0,31	132.06
Картофельное пюре	201	200	200	11,55	36,55	46,43	558,59
Компот из сухофруктов	588	200\20	200/20	0,5	-	30,2	116
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Помидоры порц.	60	30	30	1,32	10,06	9,5	128,46
итого				28,47	63,44	150,54	1219,11
Итого за день				44,59	83,44	238,84	1874,11

Повар

МЕНЮ

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша рисовая	257	200/10	200/10	11,44	15,39	46,71	370,25
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Фрукт		100	100	0,2			
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Йогурт		115	115	2,5	2,9	11,0	327,0
итого				18,14	17,49	109,8	657,25

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Щи из свежей капусты с картофелем	120	200	200	8,8	8,4	7,7	139
Гуляш с гречкой	632	80/200	80/200	19,81	20,01	43,14	568,42
Кисель	591	200	200	-	-	28,1	107,0
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы св порц		50	50				
итого				37,21	30,51	127,04	1044,42
Итого за день				55,35	48,0	236,84	1701,67

Повар

МЕНЮ

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша манная с маслом	257	200/10	200/10	11,58	14,81	52,0	386,44
Сыр		30	30	8,8	4,6		78
Чай с молоком	630	200/20	200/20	50,2	-	10,2	40.2
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		100	100				
итого				77,18	21,51	110,3	619,64

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп крестьянский с крупой	94	200	200	3,6	6,03	14,3	117,3
Капуста тушеная	210	200	200	6,42	9,34	33,23	217,37
Голубцы ленивые		80	80	8,2	6,3	8,8	125,2
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Салат из свеклы с раст.маслом	29	80	80	0,112		0,832	3,28
И того				23,032	20,87	180,562	880,95
Итого за день				95,51	44,82	284,61	1487,12

Повар

МЕНЮ

День: шестой

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша пшенная		200	200	12,06	17,6	39,08	366,22
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Какао с молоком	642	200/20	200/20	3,0	3,2	22,8	126
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукты		100	100				
итого				22,36	39,40	121,56	724,73

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Борщ с капустой и картофелем	110	200	200	2,03	5,1	16,13	108,32
Свежие помидоры порционно	24	30	30	2,1	5	4	114
Биточки с рисом	416	80/200	80/200	15,5	21,0	48,8	201,5
Кисель плодово- ягодный	591	200	200	-	-	28,1	107
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Фрукты		100	100				
И того				33,05	50,08	146,27	778,89
Итого за день				54,62	65,95	238,67	1243,89

Повар

МЕНЮ

День: седьмой

Неделя: первая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша рисовая	257	200/10	200/10	5,8	3,4	53,9	312
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Какао с молоком	642	200/20	200/20	3,0	3,2	22,8	126
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		100	100				
итого				12,3	24,25	100,95	703

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Щи из свежей капусты с картофелем	120	250	250	1,77	5,08	11,28	92,05
Свежие огурцы порционно		30	30	2,1	5	4	91,2
Плов с мясом		200	200	12,3	16,3	34,68	334,7
Компот из сухофруктов	588	200	200	0,5	-	30,2	116
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
И того				35,58	30,79	111,67	1026,98
Итого за день				26,57	37,48	218.58	1410,29

Повар

МЕНЮ

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Яйцо отварное		40	40	3,9	14,3	5,7	167
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Каша пшениная	257	200/10	200/10	7,7	3,4	52,1	179
Хлеб пшеничный с маслом		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		100	100				
итого				21,32	31,3	128,9	595,4

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Борщ из свежей капусты с картофелем	110	200	200	2,03	5,1	16,13	108,32
Бефстроганов	375	80	80	24,6	32,01	8,25	627,12
Кисель	591	200	200	-	-	28,1	107,0
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Лапша отварная с соусом	273	200	200	5,4	4,8	38,4	208
Салат витаминный	60	80	80	1,32	10,06	9,5	128,46
Итого				38,29	44,01	138,98	1280,44
Итого за день				52,89	66,11	254,38	1896,44

Повар

МЕНЮ

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша манная	257	200	200	6.4	6,4	17,2	152
Чай с молоком	642	200/20	200/20	3.0	3.2	22,8	126
Хлеб пшеничный с сыром		30/30	60/30	6,6	2.1	48,1	230
Фрукт		100	100				
итого				16,0	11,7	88,1	508

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Рассольник ленинградский	129	250	250	8,2	8,5	16	169
Рыба припущена (горбуша)	303	80	80	0,3	6,23	0,31	132.06
Картофельное пюре	201	200	200	11,55	36,55	46,43	558,59
Компот из сухофруктов	588	200\20	200/20	0,5	-	30,2	116
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы св порц	24	30	30	2,1	5	4	114
итого				27,15	53,38	141,04	1091,65
Итого за день				43,15	65,08	229,14	1599,65

Повар

МЕНЮ

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Каша рисовая	257	200/10	200/10	11,44	15,38	46,7	370,25
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Йогурт		180	180	2,9	2,5	11	327
Хлеб с маслом		30/10	30/10	6,6	2,1	48,1	230
итого				18,00	17,48	109,80	657,25

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп картофельный с крупой	138	250	250	13,47	9,63	31,02	301,83
Котлета мясная	416	80	80	17,4	4,23	4,95	114,8
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Рис отварной с овощами	255	200/30	200/30	7,57	13,74	45,69	336,6
Свекла вар с луком и маслом	29	80	80	0,112		0,832	3,28
Итого				45,54	29,7	159,96	1099,23
Итого за день				63,54	47,18	269,76	1756,48

Повар

МЕНЮ

День: одиннадцатый

Неделя: вторая

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша геркулесовая	257	200/10	200/10	12,06	17,60	39,08	366,22
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Чай с молоком	630	200/20	200/20	50,2	-	10,2	40,2
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Конфеты		50	50				
итого				68,98	36,3	97,40	671,42

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийност ь
Щи из свежей капусты с картофелем	120	250	250	1,77	5,08	11,28	92,05
Гречка отварная	255	200	200	5,98	9,47	32,05	236,95
Гуляш	401	80	80	16,15	14,85	5,97	360,78
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Помидоры свежие		50	50	0,280	7	0,260	62,4
Итого				31,0	31,5	95,55	683,83
Итого за день				99,98	67,80	192,95	1355,25

Повар

МЕНЮ**День: двенадцатый****Неделя: вторая****Сезон: летний****Завтрак**

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша пшенная	257	200/10	200/10	11,44	15,38	46,7	370,25
Чай с молоком	630	200	200	50,2	-	10,2	40,2
Яйцо отварное		60	60	8,8	4,6		78
Хлеб с маслом		30/10	30/10	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
итого				77,04	22,08	105,0	603.45

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Борщ с капустой и картофелем	139	250	250	14,30	9,9	22,3	165
Кисель	591	200	200			28,1	107
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы свежие		30	30				
Мясо тушенное (говядина)	639	80	80	17,9	7,1	4,7	183,4
Лапша отварная	273	200	200	5,4	4,87	38,4	208
Сок		200	200				
Итого				16,0	8,74	102,46	477,51
Итого за день				93.08	30,82	207,46	1080,96

Повар

МЕНЮ

День: тринадцатый
 Неделя: вторая
 Сезон: летний
 Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша геркулесовая	257	200/10	200/10	12,06	17,60	39,08	366,22
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Чай с молоком	630	200/20	200/20	50,2	-	10,2	40,2
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
итого				68,98	36,3	97,40	671,42

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийност ь
Суп лапша домашняя	106	200	200	3,3	4,3	13,8	107
Капуста тушеная	210	200	200	6,42	9,34	33,23	217,37
Тефтели мясные	422	80	80	7,73	4,81	3,35	154,82
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Помидоры свежие		50	50	0,280	7	0,260	62,4
Итого				31,0	31,5	95,55	683,83
Итого за день				99,98	67,80	192,95	1355,25

Повар

МЕНЮ**День: четырнадцатый****Неделя: вторая****Сезон: летний****Завтрак**

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Каша рисовая	257	200/10	200/10	11,44	15,38	46,7	370,25
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Фрукт		150	150				
Хлеб с маслом		30/10	30/10	6,6	2,1	48,1	230
итого				18,00	17,48	109,80	657,25

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп гороховый		250	250	13,47	9,63	31,02	301,83
Печень тушенная в соусе	387	80	80	15,98	8,20	4,15	153,47
Кисель	591	200/20	200/20			28,1	107
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Картофельное пюре	201	200	200	11,55	36,55	46,43	558,49
Чокопай		1шт	1шт				
Итого				45,54	29,7	159,96	1099,23
Итого за день				63,54	47,18	269,76	1756,48

Повар

МЕНЮ

День: пятнадцатый

Неделя: третья

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша манная	257	200/10	200/10	11,58	14,81	52	386,44
Чай с молоком	630	200	200	50,2	-	10,2	40,2
Яйцо отварное		60	60	8,8	4,6		78
Хлеб с сыром		30/20	30/20	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
итого				77,04	22,08	105,0	603.45

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Борщ с капустой и картофелем	139	250	250	14,30	9,9	22,3	165
Чай с лимоном	629	200	200	3,0	3,2	22,8	126
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы свежие		30	30				
Мясо тушенное (говядина)	639	80	80	17,9	7,1	4,7	183,4
Лапша отварная	273	200	200	5,4	4,87	38,4	208
Сок		200	200				
Итого				16,0	8,74	102,46	477,51
Итого за день				93.08	30,82	207,46	1080,96

Повар

МЕНЮ

День: шестнадцатый
 Неделя: третья
 Сезон: летний
 Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Суп молочный	55	200	200	5,7	5,3	19	146
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Фрукт		100	100				
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
итого				18,14	17,49	109,8	657,25

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Щи из свежей капусты с картофелем	120	200	200	8,8	8,4	7,7	139
Гуляш с гречкой	632	80/200	80/200	19,81	20,01	43,14	568,42
Кисель	591	200	200	-	-	28,1	107,0
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы св порц		50	50				
итого				37,21	30,51	127,04	1044,42
Итого за день				55,35	48,0	236,84	1701,67

Повар

МЕНЮ

День: семнадцатый
Неделя: третья
Сезон: летний
Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Кало рийно сть
Каша манная	257	200/10	200/10	11,58	14,81	52	386,44
Чай с молоком	630	200	200	50,2	-	10,2	40,2
Омлет		80	80	3,9	14,3	5,7	167
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
Печенье		50	50				
итого				77,04	22,08	105,0	603.45

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп крестьянский	94	250	250	3,6	6,03	14,3	117,3
Чай с лимоном	629	200	200	3,0	3,2	22,8	126
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Огурцы свежие		30	30				
Голубцы ленивые		80	80	8,2	6,3	8,8	125,2
Лапша отварная	273	200	200	5,4	4,87	38,4	208
Итого				16,0	8,74	102,46	477,51
Итого за день				93.08	30,82	207,46	1080,96

Повар

МЕНЮ
День: восемнадцатый

Неделя: третья
Сезон: летний
Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша геркулесовая	257	200/10	200/10	12,06	17,60	39,08	366,22
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Какао с молоком	642	200/20	200/20	3,0	3,2	22,8	126
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
итого				68,98	36,3	97,40	671,42

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийност ь
Рассольник ленинградский	129	200	200	8,2	8,5	16	169
Картофельное пюре	201	200	200	11,55	36,55	46,43	558,49
Рыба припущенная	303	80	80	0,3	6,23	0,31	132,06
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Помидоры свежие		50	50	0,280	7	0,260	62,4
Итого				31,0	31,5	95,55	683,83
Итого за день				99,98	67,80	192,95	1355,25

Повар

МЕНЮ

День: девятнадцатый

Неделя: третья

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Каша рисовая	257	200/10	200/10	11,44	15,38	46,7	370,25
Чай с сахаром	628	200/15	200/15	0,1	-	15	57
Фрукт		150	150				
Конфеты		50	50				
Хлеб с маслом		30/10	30/10	6,6	2,1	48,1	230
итого				18,00	17,48	109,80	657,25

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калори йность
Суп с макаронными изделиями	106	200	200	3,3	4,3	13,8	107
Печень тушеная в соусе	387	80	80	15,98	8,20	4,15	153,47
Кисель	591	200/20	200/20			28,1	107
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Рис отварной	255	200	200	7,57	13,74	45,69	336,6
Чокопай		1шт	1шт				
Итого				45,54	29,7	159,96	1099,23
Итого за день				63,54	47,18	269,76	1756,48

Повар

МЕНЮ

День: двадцатый

Неделя: третья

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша овсянная	257	200/10	200/10	12,06	17,60	39,08	366,22
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Чай с молоком	630	200/20	200/20	50,2	-	10,2	40,2
Хлеб с сыром		30/20	30/20	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
Печенье		50	50				
ИТОГО				68,98	36,3	97,40	671,42

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийност ь
Суп гороховый		250	250	13,47	9,63	31,02	301,83
Перловка отварная		200	200	7,57	13,74	45,69	336
Рыба припущенная	303	80	80	0,3	6,23	0,31	132,06
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Компот из сухофруктов	588	200/20	200/20	0,5	-	30,2	116
Помидоры свежие		50	50	0,280	7	0,260	62,4
Итого				31,0	31,5	95,55	683,83
Итого за день				99,98	67,80	192,95	1355,25

Повар

МЕНЮ

День: двадцать первый

Неделя: третья

Сезон: летний

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийнос ть
Каша манная	257	200/10	200/10	11,58	14,81	52	386,44
Масло сливочное		10	20	0,2	16,6	0,2	75
Чай с молоком	630	200/20	200/20	50,2	-	10,2	40,2
Хлеб пшеничный		30	30	6,6	2,1	48,1	230
Фрукт		150	150				
Кекс		75	75				
итого				68,98	36,3	97,40	671,42

Обед

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход 7 -11лет	Выход 11 и стар	Белки	Жиры	Углевод ы	Калор ийност ь
Суп лапша домашняя	106	200	200	3,3	4,3	13,8	107
Капуста тушеная	210	200	200	6,42	9,34	33,23	217,37
Тефтели мясные	422	80	80	7,73	4,81	3,35	154,82
Хлеб пшеничный		50	50	6,6	2,1	48,1	230
Кисель	591	200	200			28,1	107
Огурцы свежие		50	50	0,280	7	0,260	62,4
Итого				31,0	31,5	95,55	683,83
Итого за день				99,98	67,80	192,95	1355,25

Повар