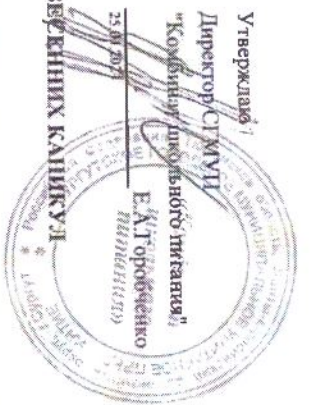


Согласовано

Директор МБОУ

В.В. Воробьева *В.В. Воробьева* *Е.А.*

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 ЛЕТ И СТАРШЕ) В ЛАГЕРЯХ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ПЕРИОД ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ
(столовые работающие на полуфабрикатах)



Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод., г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	P	Fe	A, мг	РЭ, мг	ТЭ, мг	В1, мг	С, мг			
Понедельник																				
Завтрак 12 лет и старше	ТТК № 98	35	1,72	6,60	11,27	112,44	2,11	2,61	0,02	24	45	0,1								
Бульбурд с маслом	ТТК № 701	210	7,13	10,36	33,48	253,95	120,64	41,27	1,08	36,01	68,22	0,22	0,15	0,52						
Каша молочная школьная пшеничная		200	3,00	1,00	45,40	191,00	16	84	1,2		40	0,8	0,08	20						
Вачан		200	3,64	3,34	15,02	100,26	110,37	26,97	0,88	12	22,12	0,01	0,03	0,52						
Какао с молоком	С6.2004 № 693	200																		
Ваточник "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный витаминами, железом и кальцием		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89		0,8				0,09							
Итого за "Завтрак"		665	17,06	21,89	114,97	709,38	269,01	152,24	3,98	72,01	175,34	1,13	0,35	21,04						
Обед 12 лет и старше																				
Икра свекольная	С6.2004 № 78-1	100	1,82	7,13	12,84	117,24	38,3	22,09	45,77	1,33	35,13	3,74	0,03	5,8						
Щи из свежей капусты с картофелем (с томатом)	С6.2004 № 124-1	250	1,76	3,37	10,02	74,30	35,06	18,31	41,46	0,7	12	228,53	0,2	0,05	12,22					
Сметана	ТТК № 54	10	0,24	1,32	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	3,2	10,7	0,03	0,04					
Говядина отварная для 1 блока	ТТК № 233-1	20	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73	16,01	0,13	0,01	0,04						
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02	8,25			0,5						
Колбаса отварная	ТТК № 247	100	11,63	15,42		185,31														
Макаронные изделия отварные	С6.2004 № 516	180	6,77	5,36	44,94	254,45	19,75	10,17	56,41	1,04	25,2	28,35	0,98	0,1						
Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,60	86,48	14	8	14	2,8			0,2	0,02	4					
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Хлеб столыпинский из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1111	32,08	37,19	112,02	902,27	122,00	65,81	207,46	6,64	43,20	319,47	15,95	0,24	22,56					
Итого за прием		1776	49,14	59,08	226,99	1611,65	391,01	218,05	529,87	10,62	115,21	494,81	17,08	0,59	43,60					

Наименование блюда	№ рещ.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мg			P	Fe	A, мг	P, мкг	T, мг	B1, мг	C, мг					
Вторник																				
Завтрак 12 лет и старше																				
Сыр (порц.м)	С6.2004 № 97	30	7,33	6,89			92,87	264	11,75	167,04	0,26	41,4	77,4	0,15	0,01	0,1				
Сыр (порц.м) из смеси зерновых хлопьев	ТТК № 713	230	7,31	4,35	31,61	195,58	132,09	15,01	95,84	0,15	14,57	9,72	26,72	0,05		0,03				
Масло сливочное	ТТК № 43	10	0,04	3,63	0,07	66,06	1,2	1,5	0,01	2,3	0,08	5,58	10,23	0,01	0,02	5				
Груша		100	0,40	0,30	13,10	50,69	19	12	16	2,3	0,08	5,58	10,23	0,01	0,02	5				
Чай с молоком	С6.1996 № 630	200	2,97	1,72	11,41	91,66	49,37	5,66	36,41	0,08	0,8			0,09	0,24					
Батончик "На здоровье" пшенично-ржаной обогащенный		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89													
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Завтрак"		615	21,34	17,73	78,00	606,89	485,55	44,42	316,79	3,60	81,55	121,85	27,32	0,13	5,37					
Обед 12 лет и старше																				
Салат "Суворов" *	ТТК № 1604/*-1	100	5,99	22,81	5,66	250,19	199,72	28,2	146,39	0,55	28,98	1259,08	9,17	0,03	1,29					
Рассольник ленинградский	С6.2004 № 132-1	250	2,07	3,52	17,26	107,11	14,76	20,77	60,84	0,79	12	224,78	0,23	0,08	6,4					
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25			0,5					
Печень, тушенная в соусе (вариант 2)	С6.2004 № 439	100	12,93	7,03	4,66	133,78	24,16	13,32	207,32	4,42	3509,7	583,2	5976,48	0,83	0,16					
Пюре картофельное	С6.2004 № 520-1	180	3,71	5,36	26,07	165,96	47,23	34,39	102,01	1,26	18,53	39,22	0,22	0,14	12,46					
Компот "Сливовый №1" (вкг.70)	ТТК № 831-70	200	0,23	0,08	15,79	61,55	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03								
Хлеб столичный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Хлеб столичный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1081	28,35	39,30	92,57	831,39	288,52	97,37	517,51	7,08	3569,23	2114,56	5986,10	1,08	20,81					
Итого за прием																				
		1696	49,69	57,03	170,57	1438,28	774,07	141,79	834,30	10,68	3650,78	2236,41	6013,42	1,21	26,18					

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	всего	всего			Са	Мг	Р	Fe	А,мг	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг			
Четверг																				
Завтрак 12 лет и старше																				
Каша молочная кукурузная (жидкая)	С6.2004 № 311	230	3,91	3,80	11,52	91,44	178,89	22,46	118,53	0,31	23,18	11,59	25,5							
Масло сливочное	ТТК № 43	5	0,04	3,63	0,07	33,03	1,2		1,5	0,01	20	22,5	0,05							
Запеканка творожная с кокосом	ТТК № 615	100	12,46	23,13	39,62	414,91	92,47	15,03	123,63	0,58	64,98	55,42	119,93	0,76						
Соус шоколадный	С6.2004 № 616	20	1,07	0,94	9,06	46,44	26,94	10,09	28,74	0,41	2,29	2,5	4,34	0,02						
Чай с сахаром	ТТК № 804	200	1,70	0,41	9,42	46,30	0,26			0,04										
Батончик "На Здоровье" пшенично-ржаной обогащенный		20	1,57	0,59	9,80	51,74	19,89			0,8						0,09				
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Итого за "Завтрак"		600	22,47	32,75	91,50	742,15	319,65	47,58	272,40	2,15	110,45	92,01	149,82	0,87		0,12				
Обед 12 лет и старше																				
Икра морковная	С6.2004 № 78-1	100	1,77	8,10	12,47	124,64	35,57	37,2	61,17	0,99		9246	1541	3,97		0,07				
Суп картофельный с бобовыми (горох)	С6.2004 № 139-1	250	5,56	3,67	20,68	133,28	31,15	30,14	76,68	1,79	12	224,43	0,26	0,18		4,6				
Зелень	ТТК № 41	1	0,03		0,09	0,44	2,06	0,67	0,82	0,02		8,25				0,5				
Говядина отварная для I блока	ТТК № 233-1	10	5,44	3,89	0,16	57,34	5,09	5,79	43,69	0,73		16,01	0,13	0,01		0,04				
Азу из филе индейки	ТТК № 407-1	200	16,62	7,91	18,94	211,89	24,82	33,78	180,46	1,8	23,34	54,21	0,47	0,12		8,67				
Компот ягодно-яблочный "Клубника" (вит.70)	ТТК № 837-70	200	0,19	0,08	16,49	64,45	0,59	0,02	0,13	0,04	0,02	0,03								
Сосиска запеченная в тесте	С6.2004 № 747	100	10,59	11,29	30,41	264,92	10,84	6,72	39,85	0,56	7,58	7,88	1,7	0,07						
Хлеб столычный из ржано-пшеничной муки		25	1,67	0,25	11,03	54,07														
Хлеб пшеничный из муки в/с		25	1,72	0,25	12,01	58,29														
Вода питьевая негазированная		200																		
Итого за "Обед"		1111	43,59	35,44	122,28	969,31	110,12	114,32	402,80	5,93	42,94	9556,81	1543,56	4,35		13,88				
Итого за прием		1711	66,06	68,19	213,78	1711,46	429,77	161,90	675,20	8,08	153,39	9648,82	1693,38	5,22		14,00				

