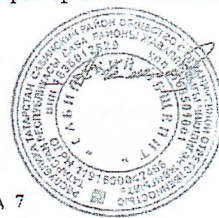


Согласовано: МБОУ "Евлаштауская СОШ"
Ханнанов Р.Ф.

Утверждаю: Директор ООО "Сабинский общепит"

М.Исламова



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

29.10.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	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	608:759/2013 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	621:759/2013 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