

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.И. Шумилова Ф.И.О.

" 14 " мая 2022 г.

Утверждаю

Директор ООО "АЗБУКА"

Чернявина О.А.

Директор ООО "ЦЕНТР"

Мишина Н.В.

« 17 » мая 2022 года

Основное (организованное) двенадцатидневное меню для пришкольных лагерей общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: летний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день						
завтрак						
Яблоки св. порциями		100	0,40	0,40	9,80	45
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	21,75	17,43	39,95	355
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,34	19,44	96
Итого:		555	26,79	19,82	86,55	582
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		890	30,61	40,60	98,47	950
всего			57,40	60,42	185,02	1532,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	24,48	18,00	32,8	360
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Итого:		550	34,72	25,57	56,84	696
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		895	20,08	38,72	103,22	981
всего			74,88	103,01	263,28	2658

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день						
завтрак						
Каша млочная рисовая с маслом	302*	250/5	20,66	13,35	40,18	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
итого:		555	28,30	26,56	116,09	769
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	106
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(50/50)	12,40	9,00	12,00	213
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325,00
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	110
итого:		895	28,68	33,81	109,48	987
всего			56,98	60,37	225,57	1756
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день						
завтрак						
Каша млочная пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		565	27,46	15,28	102,92	662
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	20,90	26,85	88,99	844
всего			48,36	42,13	191,91	1506,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день						
завтрак						
Каша млочная гречневая с маслом	302*	250/5	11,25	10,02	37,50	310
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
итого:		555	26,15	15,27	66,76	692

обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
Итого:		902,5	22,98	28,16	98,31	854
всего			49,13	43,43	165,07	1546
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день						
завтрак						
Каша молоч. манная с маслом	302*	250/5	20,00	28,05	28,31	327
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Итого:		645	30,24	35,62	85,15	663
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20
Суп картофельный с крупой	138*	250	2,14	4,48	17,46	120
Биточки рубленные с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из свежих плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		890	17,13	22,17	109,87	731
всего			47,37	57,79	195,02	1394,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	24,48	18,00	32,8	341
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
Итого:		550	30,82	20,60	52,81	681
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	10,11	3,47	109
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого:		890	32,56	26,72	105,38	903,6
всего			63,38	47,32	158,19	1584,60

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	250/5	25,61	12,68	29,20	363
Кофейный напиток с молоком	692*	200	3,00	2,40	23,11	115
Булочка Веснушка	773*	100	7,82	6,20	58,92	328
итого:		555	36,43	21,28	111,23	806
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	0,79	10,07	3,02	105,00
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	106,00
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	19,02	32,67	84,46	833
всего			55,45	53,95	195,69	1639,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	17,40	13,95	31,96	284
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Бананы св. порциями		100	1,5	0,05	21	96
итого:		565	22,96	14,46	92,48	558
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Котлеты рубленные из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	22,60	38,09	113,24	996,00
всего			45,56	52,55	205,72	1554,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	250/5	11,25	10,02	37,50	310
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48
итого:		550	20,55	23,37	132,65	845