

ИП «Кузьменко Николай Петрович»



Утверждаю

[Handwritten signature]



Пятидневное меню питания учащихся в оздоровительном лагере.

1 день

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	150 /5	150/5	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с сахаром	№39	150	150	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп с фасолью на курином бульоне	№47	200	200	2,2	4,6	11,1	96	25
Биточек мясной	№6	65	65	12,64	7,2	0,32	115	35
Каша ячневая	№32	150	150	2,13	3,28	10,97	83,47	10
Напиток кофейный	№35	200	200	1,4	1,75	22,35	109	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке манная со сливочным маслом	№345	150/5	150/5	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с лимоном	№285	150	150	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Овощная нарезка		50	50	0,65	5,16	1,68	55,86	10
Рассольник со сметаной	№94	150	150/5	0,2		21,4	81	22
Жаркое с мясом курицы	№60	200	200	13,65	4,76	2,87	109	50
Компот из сухофруктов	№18	200	200	2	0,8	12,9	64	12
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	2

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке овсянная со сливочным маслом	№102	150/5	150/5	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с сахаром	№39	200	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Щи из свежей капусты со сметаной	№22	200	250	1,6	4,1	10,3	85	22
Макаронны отварные	№23	150	150	9,23	11,03	22,48	223,67	12
Гуляш из курицы	№39.01	70	70	12,9	7,12	2,03	178,3	40
Чай с сахаром и лимоном	№522	200	200	0,5		28,3	150	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	3
Кондитерское изделие		30	30					8
Хлеб ржано-пшеничный		40	60		0,72	21	124	2

4 день

Наименование блюда	Номер Р ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша пшенная на молоке	№169	150 /5	150/5	3	4,5	13,1	103	20
Чай с сахаром	№285	200	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Суп гороховый	№10	200	200	23,3	26,2	119	793	25
Плов из курицы	№90	150	150	2,13	1,07	14,05	95,47	55
Какао на молоке	№31	200	200	0,12		27,52	112,8	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано- пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3
фрукт		80	80					12

Наименование блюда	Номер ТК	Возраст детей		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Цена
		7-11 лет	12-15 лет					
Завтрак								
Каша на молоке «Дружба»	№345	200	200	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с сахаром	№286	150	150	3,6	4,26	25,14	156,61	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Обед								
Борщ	№29	200	250	0,2		21,4	81	25
Пюре картофельное	№43	150	200	23,08	25,24	23,41	236,06	12
Минтай с овощами	№50	80	80	10,6	4,56	8,0	216,31	25
Кисель	№18	200	200	1		28	112	10
Хлеб пшеничный		40	40	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	40	4	0,72	21	124	3