

Согласовано
 Директор МБ(К)ОУ "Звездная СОШ/ООШ"



Утверждаю
 Директор МАУ «Питание школьников»
 Е.Ю. Алымова



Лагерь труда и отдыха
ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДУХРАЗОВОГО ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
 июнь - август 2023

I НЕДЕЛЯ	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход, г.	II НЕДЕЛЯ	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У(г)/Эн.цен.(ккал)	Выход, г.
ПОНЕДЕЛЬНИК		1/1	ПОНЕДЕЛЬНИК		2/1
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная с маслом	8,2/9,0/39,5/272,1	258	Каша овсяная молочная с маслом	8,8/16,0/33,5/307,8	250
Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Печенье	3,0/11,6/29,1/197,6	45	Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20
Кофейный напиток	6,2/4,8/24,0/164,4	200	Чай с сахаром	0,2/0/11,0/44,8	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150	Свекла тушенная с яблоками	1,3/10,2/9,2/132,5	100
Щи с мясом и сметаной	8,0/7,8/9,5/139,0	250	Суп овощной с мясом и сметаной	7,8/7,8/13,8/157,3	250
Запеканка из печени с красным соусом	15,0/8,0/3,1/143,9	110	Мясо тушеное	20,3/10,2/5,8/202,1	110
Спагетти отварные с маслом	7,7/4,9/48,2/268,4	180	Макароны отварные с маслом	7,7/4,9/48,2/268,4	180
Компот из сухофруктов	0,4/0/27,0/110,0	200	Компот из вишни	0,2/0/16,7/67,7	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60	Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60
ВТОРНИК		1/2	ВТОРНИК		2/2
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Маринад из моркови	2,0/7,1/10,3/113,2	100	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком	23,6/19,6/43,8/455,6	200
Омлет натуральный	20,8/21,8/3,6/293,6	200	Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150
Какао с молоком	6,4/5,2/21,0/156,6	200	Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60			
ОБЕД			ОБЕД		
Свекла тушенная с яблоками	1,3/10,2/9,2/132,5	100	Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100
Суп куриный овощной	5,7/6,1/13,0/129,8/	250	Свекольник с мясом и сметаной	7,8/11,0/12,3/178,3	250
Зраза рыбная ленивая	18,2/7,3/16,0/231,2	100	Чахохбили	20,8/20,0/2,9/201,3	110
Рис отварной с овощами	5,4/16,4/40,5/329,9	180	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,6/6,1/40,7/252,4	180
Компот из изюма	0/0/18,2/73,0	200	Кисель витамин	0/0/19,8/81,6	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60	Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60
СРЕДА		1/3	СРЕДА		2/3
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Яйцо отварное	6,0/5,1/0,3/70,7	50	Омлет с помидорами	21/21,8/4,4/197,4	200
Сыр порциями	6,1/5,9/0/77,5	25	Огурцы порционные	0,3/6/0,1/1,0/6,2	60
Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20	Зефир	0/0,3/29,2/120,8	40
Каша пшенная молочная с изюмом и маслом	8,0/7,0/43,4/267,6	205	Кофейный напиток	6,2/4,8/24,0/164,4	200
Чай с сахаром	0,2/0/11,0/44,8	200	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60			
ОБЕД			ОБЕД		
Фрукт в ассортименте (груша)	0,7/0,5/14,8/65,9	180	Фрукт в ассортименте (груша)	0,6/0,4/12,3/54,9	150
Огурцы порционные	0,6/0,2/1,7/10,3	100	Суп куриный с рисом и томатом	7,0/9,5/16,0/174,8	250
Борщ с мясом и сметаной	7,8/9,0/11,5/159,8	250	Рыба запеченная со сметаной и зеленью	17,6/7,5/0,7/144,8	100
Фрикадельки мясные	15,8/21,9/13,4/314,5	100	Картофельное пюре с маслом	4,0/9,4/26,8/207,7	180
Картофель отварной с маслом и зеленью	4,0/4,7/30,8/181,6	180	Компот из чернослива и сухофруктов	0,4/0/28,6/110,0	200
Компот из яблок	0,2/0/17,7/71,4	200	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60
Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60			
ЧЕТВЕРГ		1/4	ЧЕТВЕРГ		2/4
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100	Каша пшенная молочная с маслом	9,5/9,3/38,5/276,0	258
Запеканка из творога со сгущенным молоком	28,2/20,8/40,0/465,0	200	Яйцо отварное	6,0/5,1/0,3/70,7	50
Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Масло порциями	0,2/14,4/0,4/131,0	20
			Какао с молоком	6,4/5,2/21,0/156,6	200
			Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60

ОБЕД			ОБЕД		
Ассорти из свежих овощей	0,4/0,1/2,8/17,0	100	Фрукт в ассортименте (яблоко)	0,6/0/17,0/69,0	150
Фрукт в ассортименте (бананы)	2,7/0,9/37,8/172,8	180	Ассорти из свежих овощей	0,4/0,1/2,8/17,0	100
Суп гороховый с мясом	11,3/7,0/17,3/176,3	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	9,7/10,5/13,5/192,2	250
Биточек из птицы Нежный	18,1/15,8/13,0/267,7	100	Печень тушенная в красном соусе	15,7/8,7/4,2/161,8	110
Рагу из овощей №1	2,5/2,4/18,0/102,7	180	Картофель запеченный	3,8/5,4/21,1/147,4	180
Кисель витамин	0/0/19,8/81,6	200	Напиток витамин	0/0/19,2/76,8	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60	Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60
ПЯТНИЦА		1/5	ПЯТНИЦА		2/5
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Сыр порциями	6,1/5,9/0/77,5	25	Сырники со сгущенным молоком	32,0/22,0/40,0/486,2	200
Повидло	0,1/0,1/10,7/43,2	25	Фрукт в ассортименте (бананы)	2,3/0,8/31,5/144,0	150
Каша кукурузная молочная с курагой и маслом	7,7/11,4/55,2/354,2	258	Повидло	0,2/0,2/21,4/86,4	50
Кофейный напиток с молоком	6,2/4,8/24,0/164,4	200	Чай с молоком	1,8/1,2/13,2/69,9	200
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60			
ОБЕД			ОБЕД		
Горошек консервированный	3,2/0,2/7,1/41,0	100	Помидоры порционные	1,8/0,3/6,3/38,3	100
Рассольник с мясом и сметаной	8,0/7,8/15,3/163,3	250	Суп рыбный с крупой (сайра)	6,3/10,8/15,7/184,7	250
Гуляш (свинина)	16,2/31,2/5,2/366,8	110	Котлета мясная «Школьная»	15,0/16,5/8,8/249,9	100
Картофельное пюре	2,2/5,2/14,9/115,4	100	Рагу из овощей №2	2,5/2,4/18,0/102,7	180
Капуста тушеная	2,3/3,6/12,0/90,1	100	Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60
Сок фруктовый	0/0/22,8/92,0	200	Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60
Хлеб пшеничный	4,3/0,5/26,5/144,0	60	Сок фруктовый	0/0/22,8/92,0	200
Хлеб ржаной	3,4/0,6/22,3/108,8	60			