

Примерное 7 дневное меню (на сырье) Детского пришкольного лагеря с дневным пребыванием Целинного района Алтайского края с.Хомутино

Хомутинская оош филиал МБОУ « Целинная сош №2»

№ № карты	прием пищи, найм блюда	масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность (ккал)
1.1	завтрак					
67	помидоры свежие(нарезка)	60	0,6	0,12	3,27	25,8
144	картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,45	140,70
80	минтай в соусе	80	6,12	0,81	2,54	42,0
324	кисель	200	1,4	0	29	122
1,5	хлеб 1с	100	5,15	11,10	20,3	116
	итого:	590	16,87	16,83	75,56	446,50
1.2	второй завтрак					
	яблоко	240	0,77	0,36	2,16	24,10
	итого:		0,77	0,36	2,16	24,10
2.1	огурцы свежие(нарезка)	60	0,7	0,9	1,81	11,0
52						
139	плов из птицы	200	12,2	15	39,3	259
310	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	176
1,5	хлеб 2с	100	6,88	0,89	45,18	46,8
	итого:	560	20,94	17,09	133,55	492,8
2.2	второй завтрак					
	груша	163	0.4	0,3	10.3	42,9
	йогурт 1,2%	115	2,4	1,2	14,5	80
	итого:	278	2,8	1,5	24,8	122,90
3.1	помидоры свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	3,27	25,8
67						
227	макароны отварные	150	5,66	0,68	29,04	140,9
97	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20
300	чай с сахаром	200	0,20	0	14	28
1,5	хлеб 1с	100	5,15	11,10	20,3	116
	итого:	590	31,33	29,79	71,37	478,9
3.2	второй завтрак					

	бифоцил 2,5%	450	2,9	2,5	7,9	66
	итого:	450	2,9	2,5	7,9	66
4.1 4	горошек консервированный	60	1,26	0,07	5,60	30
437	каша гороховая	150	60,8	14,4	109,40	163
101	тефтели в соусе	90	7,61	9,37	9,87	130
324	кисель	200	1,4	0	29	122
1,5	хлеб 2с	100	6,88	0,39	45,18	46,8
	итого:	600	77,95	24,23	199,05	491,8
4.2	второй завтрак					
	банан	212	Ы	0,3	20,2	89
	итого:	212	U	0,3	20,2	89
5.1 67	помидоры свежие(нарезка)	60	0,6	0,12	3,27	25,8
183	каша гречневая	160	8,9	4,10	39,84	177,90
101	котлета в соусе	100/20	11,6	17	13,80	162
304	кофейный напиток	200	1,4	2,0	224	81
1,5	хлеб 2с	100	6,88	0,39	45,18	46,8
	итого:	590	27,65	34,32	301,21	493,50
5.2	второй завтрак					
	апельсин	236	0,76		5,47	25,54
	Итого :	236	0,76		5,47	25,54
6.1 52	огурцы свежие(нарезка)	60	7,3	1,3	8,7	11,0
227	макаронны отварные	150	5,66	0,68	29,04	140,9
97	гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20
300	чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28
1,5	Хлеб! с	100	6,88	0,79	45,18	116
	итого:	536	39,76	20,66	101,68	464,10
6.2	второй завтрак					
	яблоко	150	0,77	0,36	2,16	44,06
	снежок	450	2,5	2,8	11	77,7
	итого:	600	3,27	3,16	13,1	121,76
7.1 4	зеленый горошек	60	1,26	0,07	5,6	30,00
144	картофельное пюре	150	3,6	4,8	20,45	137,25
80	минтай в соусе	80	6,12	0,81	2,54	42

310	компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196,38
1,5	хлеб 2с	100	5,15	11,10	20,3	46,8
	итого:	590	17,29	17,08	96,15	452,43
7.2	второй завтрак					
	бифоцил	450	2,9	2,5	7,9	66
	апельсин	206	0,76		5,47	25,54
	итого:	656	3,66	2,5	13,37	91,54
	итого за смену 1 й завтрак:	4056	231,79	160	978,57	
	итого за смену 2й завтрак:	2962	18,46	26,04	94,9	



М.П.

Заведующий филиалом

Д.Н. Куташкин