

«СОГЛАСОВАНО»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Гимназия №1»
Здобова

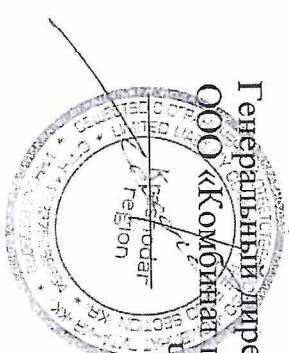


«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат питания ЖК»

Чепига В. И.



М Е Н Ю

ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ

МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше

ЗАВТРАК, ОБЕД (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 и старше
ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА, ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ЗАНЯТОСТИ ШКОЛЬНИКОВ (ЛЕТНИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	2,7	10,25	26,25	215
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	18,11	28,15	111,36	766,2
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	250	3,6	5,9	16	132
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5
	Сердце в соусе	120	25,6	26,1	2	346,6
	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	38,9	50,4	114,3	1074,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,01	78,55	225,66	1840,4

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 3	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	21,61	27,95	120,01	814,5
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
	Суп кулдявый	250	2,8	3	20,5	121
	Овощное рагу с кабачками	180	1,62	7,38	15,3	136,8
	Котлета из курицы	120	34,9	8,16	0,6	223,2
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8
	Кондитерское изделие (пряник)	50	3,55	3,2	35	181
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		980	49,67	29,64	138,9	1027,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,28	57,59	258,91	1841,7

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 1	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 5	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		615	19,36	27,75	126,11	822,6
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
	Шли зеленые со сметаной и мясом	250	4,5	6,9	8,8	216,3
	Жаркое по-домашнему	300	26,7	14,7	32,4	375
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Кондитерское изделие (печенье)	25	1,6	2,1	18,1	97,7
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	39,6	31,6	115,5	1074,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,96	59,35	241,61	1896,8

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 2	Каша жидкая молочная (манка)	250	6	10,2	38	277,5
ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	21,41	28,1	123,11	828,7
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	0,9	7,1	3,9	85
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90
	Каша вязкая (пшеничная)	200	6	8,2	33,2	238
	Котлета из курицы	120	10	12,7	14,52	264
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	25,1	31,2	130,82	963,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,51	59,3	253,93	1791,9

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 2	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 4	Каша молочная (пшеничная)	250	7,5	10,25	41,5	297,5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Фрукты свежие	100	0,3	0	8,6	40
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,11	28,15	120,61	826,7
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59
	Уха ростовская	250	1,4	0,3	0,3	100
	Картофельное пюре	180	3,78	9,9	26,1	226,8
	Котлеты (особые)	100	24,9	1,7	2,1	117
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,3	21,2	88
	Кондитерское изделие	50	3,3	4,25	36,2	195,5
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,7	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		960	40,68	20,95	124,8	948,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,79	49,1	245,41	1775,2

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 1	Каша жидкая молочная (рисовая)	250	2,7	10,25	26,25	215
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	18,11	28,15	111,36	766,1
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,6	7,1	3	79
	Суп овощной с курицей	250	2	2,4	14,8	90
	Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	48,2	260,4
	Биточек из курицы	120	12,62	20,76	14,28	267,6
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,3
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	24,22	39,56	136,88	953,1
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,33	67,71	248,24	1719,2

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 3	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	15/10	3,81	12,1	4,91	137
ДЕНЬ 3	Каша жидкая молочная (кукурузная)	250	6,75	10,25	57,5	352,5
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Фрукты свежие	100	1,1	0	14,7	62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	22,16	28,15	142,61	903,7
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,1	3	79
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250	1,7	2,7	16,2	97
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,1	10,9	41	293,5
	Тефтели из говядины	100	9,2	18,1	10	240
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	23,8	39,6	134,6	995,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,96	67,75	277,21	1899,4

Прием пищи с 12-18л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
НЕДЕЛЯ 3	Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200/30	24,72	16,6	56,5	475,3
ДЕНЬ 5	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
	Фрукты свежие	100	0,7	0	17,5	76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	32,62	19	124,3	800,5
ОБЕД	Икра из кабачков	100	0,7	3,7	5,8	59
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	2	2,4	14,8	90
	Картофель отварной с зеленью	200	4	8,1	29,1	199,8
	Рыба запеченая	120	11,52	13,6	19,5	252
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	20,2	144
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,6	93,8
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,4	68,4
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	24,42	28,6	122,4	907
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,04	47,6	246,7	1707,5
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			928,08	1010,51	3499,83	27402,52
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ			61,87	67,37	233,32	1826,83