

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на оказание услуг по организации горячего питания в летнем лагере с дневным
пребыванием детей

1 неделя 1 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Вареники с картофелем, со сливочным маслом	250	15,92	23,75	47,65	498,7
Яблоки	100	0,4	0	9,8	47
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай чёрный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,7	20
Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,18	3,95	16,76	235,75
Солянка мясная	280	18,06	30,93	67,89	338,87
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90

1 неделя 2 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Каша «Здоровье» молочная, со сливочным маслом	250	7,3	16,5	44,1	360,6
Булочка дорожная йодированная	105	6,27	13,45	60,71	385,56
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай чёрный с сахаром и лимоном	200	0,4	0,2	14,2	56

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Кукуруза консервированная	100	2,2	2,4	11,2	58
Борщ «Сибирский» с филе птицы, со сметаной	250	6,54	7,69	11,04	140,85
Биточки из птицы в сырной шапке	100	18,1	6,47	3,3	147,75
Картофельное пюре	180	6	10,08	35,28	254,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120

1 неделя 3 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Макароны запеченные с яйцом, со сливочным маслом	250	14,69	9,94	56,23	420,85
Оладьи с ягодным джемом	100	8,29	11,22	42,2	389,57
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай чёрный с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Икра кабачковая	100	0,7	0,2	3,5	17,5
Суп картофельный с клецками, с филе птицы	250	3,4	4,6	14,2	110,9
Плов с мясом	280	17,2	31,49	51,12	562,47
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Напиток лимонный	200	0,18	0,02	27,56	94,46

1 неделя 4 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Пудинг творожный с фруктами, со сгущенным молоком	180	16,87	26,4	63,43	420,43
Апельсины	180	1,6	0,4	14,6	77,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,44	23,21	134,55

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Огурцы солёные	100	0,8	0,1	1,7	11
Суп лапша- домашняя, с филе птицы	250	6,79	6,48	13,1	149
Котлета «Пермская» в красном соусе	100	12,32	15,88	6,25	230,72
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	316,5
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Напиток из свежей облепихи	200	0,3	1,35	26,35	120

1 неделя 5 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Каша из овсяных хлопьев вязкая с маслом сливочным	250	7,36	11,61	40,31	339,6
Крендель сахарный йодированный	105	5,81	13,36	43,06	397,99
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,08	60,19

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белк и	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,01	2,8	15
Рассольник Ленинградский , с филе птицы, со сметаной	250	5,7	16,9	8,98	152,87
Шницель «Нежность»	100	19,56	13,53	3,6	220,62
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,94	4,31	45,5	252,27
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Компот из цитрусовых с яблоками	200	0,64	0,29	28,48	118,8

1 неделя 6 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белк и	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Суп молочный с гречневой крупой	250	8,41	9,02	24,3	207,16
Пряник школьный	100	5,96	10,88	78,9	388,98
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай чёрный с сахаром и ягодами	200	0,68	1,28	24,42	111,87

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Горошек консервированный	100	3,6	0,1	9,8	55
Суп летний овощной с филе птицы	250	6,54	6,47	12,41	135,72
«Ёжики» в молочном соусе	100	19,26	20,83	14	286
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,94	4,31	45,5	252,27
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90

2 неделя 1 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	250	6,76	14,9	51,42	389,71
Горячий бутерброд с маслом сливочным и сыром	15.10.2020	6,49	13,71	7,39	180,7
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Маффин	30	1,35	3,9	15,9	105
Чай черный с лимоном и сахаром	200	0,4	0,2	14,2	56

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	11
Суп гороховый, с филе птицы.	250	6,78	4,64	11,65	156,37
Гуляш из говядины	100	17,17	17,58	4,71	245,34
Макаронные изделия отварные	180	6,2	5,58	41,85	246,6
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90

2 неделя 2 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Омлет по-деревенски	250	28,07	29,5	14,29	446,05
Булочка с маком йодированная	105	4,48	9,61	43,37	275,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай черный с сахаром	200	1,2	0,4	18	78

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Огурцы свежие порционно	100	0,8	0,01	2,8	15
Суп Харчо с мясом	250	4,31	12,03	22,43	207,31
«Фишбол» в сметанном соусе	100	12,69	2,07	26,98	205,31
Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	90/90	2,0/2,6 7	4,22/4, 17	25,60/15,1 3	107,8/1 08,58
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	25,05	104,22

2 неделя 3 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Суфле из творога с шоколадным соусом	200	16	14,29	30,42	356,79
Апельсины	180	1,6	0,4	14,6	77,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай чёрный с молоком и сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Помидоры, огурцы свежие нарезка	100	0,7	0,2	3,5	17,5
Суп картофельный с макаронными изделиями, с филе птицы	250	4,1	6,9	26,5	233,8
Кнели из птицы	100	17,72	31,9	6,41	219,25
Рис отварной с овощами	180	3,86	4,27	45,88	349,81
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Напиток из свежей облепихи	200	0,3	1,35	26,35	120

2 неделя 4 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Каша «Янтарная» с маслом сливочным	250	9,14	9,67	95,37	452,71
Булочка «Гребешок» йодированная	105	6,46	6,6	53,64	306,57
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Какао с молоком	200	4,98	5,04	22,66	155,1

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	ЭЦ, ккал
Икра кабачковая	100	0,7	0,2	3,5	17,5
Щи из свежей капусты с филе птицы, со сметаной	250	3,19	17,25	9,35	115,52
Запеканка картофельная с мясом	280	22,2	29,55	48,87	449,61
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120

2 неделя 5 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Макароны, запечённые с сыром	250	18,02	28,61	62,72	581,26
Яблоки	100	0,4	0	9,8	47
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,44	23,21	134,55

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Кукуруза консервированная	100	2,2	2,4	11,2	58
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	4,52	4,71	9,78	98,4
Птица в соусе с овощами	100	10,13	16,5	14	278,4
Каша гречневая рассыпчатая	180	8,28	4,14	38,88	212,4
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80

2 неделя 6 день

Завтрак

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Суп молочный с клецками	250	6,73	26,11	26,5	214,25
Оладьи со сгущенным молоком	100	6,8	8,3	34,6	382,1
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	15,08	60,19

Обед

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход, гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал
Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,7	20
Суп картофельный с мясом птицы	250	14,52	4,71	9,78	98,4
Люля -кебаб	100	12,43	7,17	32,61	232,19
Картофель запеченный	180	5,2	12,57	41,92	335,76
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
Хлеб ржаной	50	6,5	1,5	20	125
Сок фруктовый	200	0	0	22,4	90

ЗАКАЗЧИК

_____ / _____

ИСПОЛНИТЕЛЬ

_____ / _____