

Утверждаю:

ООО «Вкуснодел»

Генеральный директор


Л.М. Землянская

«19» 05 2021 г.



Согласовано:

Директор МОУ «СОШ № 2»


В.П. Михальчук

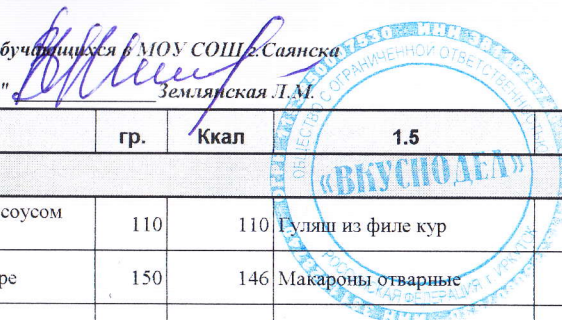
«19» 05 2021 г.



Примерное 20 дневное меню для детей в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием в период летних каникул для детей с 7 до 11 лет МОУ «СОШ № 2» города Саянска.

Сводное 20 дневное меню в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием для детей с 7 лет до 11 лет для обучающихся в МОУ СОШ г. Саянска

Ответственный за организацию горячего питания в МОУ СОШ г. Саянска: Генеральный директор ООО "Вкуснодел" Землянская Л.М.



1.1	гр.	Ккал	1.2	гр.	Ккал	1.3.	гр.	Ккал	1.4	гр.	Ккал	1.5	гр.	Ккал
завтрак														
Каша молочная "Дружба"	205	217	Сосиска отварная	50	126	Суп молочный с вермешелью	200	141	Котлета рыбная с соусом томатным	110	110	Гуляш из филе кур	80	162
Чай с сахаром и лимоном	207	60	Каша гречневая	150	145,6	Чай с сахаром и молоком	200	86	Картофельное пюре	150	146	Макароны отварные	155	195
Хлеб пшеничный	50	119	Чай с сахаром	200	57	Хлеб пшеничный	50	119	Какао с молоком	200	190	Чай с сахаром	200	57
Булочка	50	149	Хлеб пшеничный	50	119	Яблоко	200	76,5	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119
Банан	200				37				Сыр голландский (Порционно)	20	72	Печенье промышленное	20	87
Итого в граммах:	712	545		450	484,6		650	422,5		530	637		505	620
обед														
Щи из свежей капусты со сметаной	210	92	Суп картофельный с горохом	200	120	Суп картофельный с рыб. Консервами	225	149	Суп картофельный с макаронами	200	149	Рассольник со сметаной	210	124
Гуляш из филе кур	80	162	Рыба запеченная под овощами	110	126	Шницель из говядины	80	167	Котлета куриная	80	224	Печень по строгановски	130	253
Картофель отварной	155,25	120	Рис припущенный	130	274	Капуста тушеная	150	109	Каша перловая вязкая	150	120,67	Картофель отварной	155,25	120
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119
Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб ржано-пшеничный	40	72
Огурец (долька)	60	9	Икра морковная	60	24	Икра кабачковая (пром)	60	57	Икра свекольная	60	76,5	Огурец долька	60	9
Компот из кураги	200	116	Компот из сухофруктов	200	116	Компот из яблок	200	100	Напиток апельсиновый	200	96	Компот из сухофруктов	200	116
Итого в граммах:	795,25	690		790	851		805	773		780	857,17		845,25	813
полдник														
Пудинг творожный со сг.молоком	180	352	Яйцо вареное	50	63	Вафли пром/п	20	106	Омлет натуральный с маслом	155	276	Блины с маслом	65	265
Сок яблочный	200	67	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Сок вишневый	200	67	Снежок	200	68	Молоко кипяченое	200	116
			Молоко кипяченое	200	116									
	380	419		300	251		220	173		355	344		265	381
		1654			1586,6			1368,5			1838,17			1814



2.1	гр.	Ккал	2.2	гр.	Ккал	2.3	гр.	Ккал	2.4	гр.	Ккал	2.5	гр.	Ккал
завтрак														
Пудинг творожный со ст.молоком	180	360	Каша молочная рисовая	200	184	Омлет натуральный с маслом	155	276	Котлеты из мяса кур с соусом томатным	110	161	Сосиска отварная	50	126
Чай с сахаром и лимоном	207	60	Кофейный напиток	200	140,7	Чай с сахаром и молоком	200	86	Макароны отворные	150	195	Картофельное пюре	150	146
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Чай с сахаром и лимоном	207	60	Чай с сахаром	200	57
Яблоко	150	76,5	Горячий бутерброд с сыром	50	175	Сыр голландский (Порционно)	20	149	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119
									Сыр Российский (порционно)	20	72	Печенье промышленное	30	87
	587	615,5		500	618,7		425	630		537	607		480	535
обед														
Суп картофельный с клецками	215	103	Борщ со сметаной	210	101	Суп крестьянский со сметаной	210	135	Суп картофельный с горохом	215	120	Суп картофельный с рыбными консервами	225	149
Биточки из говядины Соус сметанно томатный	110	234	Тефтели мясные с соусом сметано-томатный	110	167	Плов из птицы	150	248	Печень по строгановски	130	253	Жаркое по домашнему	150	187
Капуста тушеная	150	109	Каша гречневая вязкая	150	145,6	Хлеб пшеничный	50	119	Сложный гарнир (картофель + капуста)	150	126	Хлеб пшеничный	50	119
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб ржано-пшеничный	40	72
Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Икра свекольная	60	76,5	Хлеб ржано-пшеничный	40	72	Горошек консервированный	60	24
Помидор (долька)	60	15	Кисель из сока фрукт	200	92	Напиток из сухофруктов	200	116	Компот из шиповника	200	98	Напиток апельсиновый	200	96
Компот из шиповника	200	98	Горошек консервированный	60	24				Огурец долька	60	9			
	825	750		820	720,6		710	766,5		845	797		725	647
полдник														
Яблоко печеное	200	90	Печенье промышленное	20	87	Булочка	100	106	Яблоко печеное	200	90	Блины со сл. маслом	65	265
Бифидок фруктовый	200	67	Йогурт фруктовый	200	67	Сок абрикосовый	200	68	Снежок	200	68	Молоко кипяченое	200	116
	400	157		220	154		300	174		400	158		265	381
		1522,5			1493,3			1570,5			1562			1563

3.1		3.2		3.3.		3.4		3.5						
завтрак														
Каша молочная "Дружба"	205	217	Плов из птицы	150	248	Омлет натуральный с маслом	155	276	Каша гречневая молочная вязкая	150	124	Сосиска отворная	50	126
Чай с сахаром и молоком	207	86	Чай с сахаром и лимоном	200	60	Чай с сахаром	200	57	Чай с молоком и с сахаром	200	86	Картофель отварной	155,25	120
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Бутерброд горячий с сыром	50	175	Чай с сахаром и лимоном	200	60
Горячий бтерброд с сыром	50	175	Сыр голандский (порционно)	20	72	Печенье пром/п	20	87	Яблоко	200	76,5	Хлеб пшеничный	50	119
			Масло сливочное(порционно)	5	37	Банан	200	63				Вафля пром/п	30	106
	512	597		425	536		625	602		600	461,5		485,25	531
обед														
Борщ со сметаной	210	101	Суп крестьянский со сметаной	210	135	Суп картофельный с горохом	200	120	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	210	92	Суп картофельный с рбными консервами	200	149
Котлета из говядины	80	259	Сосиска отворная	50	126	Рыба запеченая под овощами со сметанным соусом	110	126	Биточки из говядины соус сметанно томатный	110	234	Печень по строгановски	130	253
Соус томатный	30	16	Макароны отварные	150	195	Картофельное пюре	150	146	Сложный гарнир (капуста+картофель)	150	126	Макароны отварные	150	195
Рис припущеный	150	317	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб ржано-пшеничный	50	72
Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Компот из шиповника	200	98	Компот из кураги	200	116	Компот из сухофруктов	200	116	Напиток апельсиновый	200	96
Компот из сухофруктов	200	116	Огурец долька	60	9	Горошек консервированный	60	24	Помидор долька	60	15	Икра свекольная	60	76,5
Икра марковная	60	24												
	830	1024		770	754		820	723		830	774		840	960,5
полдник														
Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	352	Печенье пром.	20	87	Блины со сл.маслом	65	130	Яблоко печеное	200	90	Булочка янтарная	100	149
Напиток кофейный	200	140,7	Снежок	200	168	Молоко кипяченое	200	116	Какао	200	190	Сок яблочный	200	67
	380	492,7		220	255		265	246		400	280		300	216
		2113,7			1545			1571			1515,5			1708

4.1		4.2		4.3		4.4		4.5						
завтрак														
Каша молочная рисовая	205	184	Гуляш из филе кур	80	162	Биточки из говядины	80	234	Котлеты из мяса кур	80	224	Омлет натуральный с маслом	155	276
Чай с сахаром	200	57	Каша гречневая вязкая	150	148	Соус смет-томатный	30	16	Соус томатный	30	16	хлеб пшеничный	50	119
Хлеб пшеничный	40	119	Чай с сахаром и молоком	200	86	Сложный гарнир	150	126	Макароны отварные	150	195	Чай с сахаром и молоком	200	86
Сыр Российский (порционно)	20	72	Хлеб пшеничный	50	119	Чай с сахаром и лимоном	207	60	Чай с сахаром	207	57	Яблоко	100	76,5
Масло сливочное(порционно)	5	37	Конфета шоколадная	20	37	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119			
	470	469		500	552		517	555		517	611		505	557,5
обед														
Суп картофельный с макаронами	200	149	Рассольник со сметаной	210	124	Суп картофельный с горохом	200	120	Борщ со сметаной	210	101	Суп крестьянский со сметаной	210	135
Шницель из говядины с соусом смета/томатным	110	167	Рыба запеченая под овощами со сметанным соусом	110	120	Плов из птицы	150	248	Печень по строгановски	130	253	Котлета рыбная	110	110
Каша перловая Вязкая	150	121	Рис припущеный	150	317	Хлеб пшеничный	50	119	Картофельное пюре	150	146	Каша рассыпчатая из гречки	150	145
Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб пшеничный	50	119	Хлеб пшеничный	50	119
Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Напиток апельсиновый	200	96	Хлеб ржано-пшеничный	50	72	Хлеб ржано-пшеничный	50	72
Компот из кураги	200	116	Компот из изюма	200	112	Икра кабачковая	60	15	Компот из сухофруктов	200	116	Компот из шиповника	200	98
Икра марковная	60	24	Огурец долька	60	9				Икра свекольная	60	76,5	Горошек консервированный	60	24
	820	768		830	873		710	670		850	883,5		830	703
полдник														
Горячий бутерброд с сыром и колбасой	55	175	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	360	Блины со сл.маслом	65	265	Печенье пром.	20	87	Яблоко печеное	200	90
Снежок	200	168	Бифидок фруктовый	200	67	Молоко кипяченое	200	116	Снежок	200	168	Бифидок	200	68
	255	343		380	427		265	381		220	255		400	158
		1580			1852			1606			1750			1418,5