ИП «Кузьменко Николай Петрович»

_____

Утверждаю

Директор школы _____

_____

_____

Десятидневное меню

лагеря дневного пребывания детей

1 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					
Завтрак								
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	22
Фрукты		100	120					10
Чай с сахаром	№39	200	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Суп с фасолью на курином бульоне	№47	250	300	2,2	4,6	11,1	96	25
Биточек мясной	№6	65	80	12,64	7,2	0,32	115	35

Каша ячневая	№32	150	200	2,13	3,28	10,97	83,47	12
Напиток кофейный на молоке	№35	200	200	1,4	1,75	22,35	109	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

2 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**	**Белки**	**Жиры**	Калорийность	Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**			
	Завтрак					

Каша на молоке манная со сливочным маслом	№345	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	20
Чай с лимоном	№285	200	200	0,2		15	68	9
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Овощная нарезка		50	50	0,65	5,16	1,68	55,86	15
Рассольник со сметаной	№94	250/	300/5	0,2		21,4	81	28
Жаркое с мясом курицы	№60	200	250	13,65	4,76	2,87	109	45
Компот из сухофруктов	№18	200	200	2	0,8	12,9	64	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

3 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					
	Завтрак							
Каша на молоке пшенная со сливочным маслом	№102	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Яйцо куриное, диетическое, вареное в крутую	№16	40	40	12,9	11,6	0,8	150	10
Чай с сахаром	№39	200	200	0,2		15	68	5
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	№22	250	300	1,6	4,1	10,3	85	25
Макароны отварные	№23	150	200	9,23	11,03	22,48	223,67	10
Гуляш из курицы	№39.01	80	80	12,9	7,12	2,03	178,3	40
Компот из свежих фруктов	№522	200	200	0,5		28,3	150	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	3
Хлеб ржано-		40	60	4	0,72	21	124	2

пшеничный								

4 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	Калорийность	Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					
	Завтрак							
Каша на молоке ячневая со сливочным маслом	№133	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Сыр порциями «Голландский»		20	20	4	4	4,1	54	12
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	3
Напиток кофейный на молоке	№35	200	200	1,4	1,75	22,35	109	10
	Обед							
Суп рисовый с яйцом	№234	250	300	2,4	3,6	16,1	108	25
Голубцы ленивые	№71	80	100	25,2	13,09	5,87	199,05	42
Сок		200	200	1,2		28,6	112	10
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

5 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					
	Завтрак							
Лапшевник со сметаной	№169	150/10	200/10	3	4,5	13,1	103	24
Чай с лимоном	№285	200	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2

	Обед							
Суп гороховый	№10	250	300	23,3	26,2	119	793	25
Плов из курицы	№90	200	250	2,13	1,07	14,05	95,47	70
Пюре картофельное	№43	150	200	3,08	5,24	23,41	136,06	15
Какао на молоке	№31	200	200	0,12		27,52	112,8	10
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
Фрукты		100	120					15

6 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**	**Белки**		**Жиры**	Калорийность		Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					
	Завтрак							
Каша на молоке пшено-рисовая «Дружба»	№4	200/5	250/5	4,94	6,86	29,66	178,2	18
Сыр порциями «Голландский»		20	20	4	4	4,1	54	12
Кофейный напиток на молоке	№35	200	200	0,2		15	68	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Суп с макаронными изделиями	№38	250	300	0,2	0,3	26,2	138	25
Плов из говядины	№90	200	250	2,13	1,07	14,05	95,47	70

Салат из капусты с кукурузой и петрушкой	№17	100	100	1,26	9,38	9,22	86,2	10
Кисель	№11	200	200	0,2		3,4	13	8
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

7 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	Калорийность	Цена	
		7-11 лет	**12-15 лет**					
	Завтрак							
Каша на молоке манная	№345	200	250	8,3	14,6	72,5	440	18
Чай с сахаром и молоком	№286	200	200	3,6	4,26	25,14	156,61	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Суп из овощей	№29	250	300	0,2		21,4	81	25
Картофель	№43	150	200	23,08	25,24	23,41	236,06	10

отварной								
минтай с овощами	№50	80	80	10,6	4,56	8,0	216,31	30
Компот из сухофруктов	№18	200	200	1		28	112	10
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
печенье		50	50					8

8 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**		Цена	
		7-11 лет	**12-15 лет**						
	Завтрак								
Манник с сгущенным молоком	№14	150	200	23,2		3,9	3,77	265,2	12

Яйцо куриное, диетическое, вареное в крутую	№16	40	40	12,9	11,6	0,8	150	10
Сок		200	200	0,2		15	68	8
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Суп из рыбной консервы	№73	250	300	6,8	9,1	15,1	166	22
Тефтеля	№287	65	80	12,64	7,2	0,32	115	35
Пюре гороховое с соусом	№32	150	200	0,2		3,4	13	10
Овощная нарезка		100	100	1,26	9,38	9,22	86,2	15
Кофейный напиток на молоке	№35	200	200	0,2		3,4	13	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3

9 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	Калорийность	Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**					

	Завтрак							
Макароны с сыром	№206	200	250	4,85	10,59	43,44	284,54	15
Компот из свежих ягод	№522	200	200	1,4	1,75	22,35	109	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
	Обед							
Борщ на м\к бульоне со сметаной	№37	250	300	0,58	2,69	6,03	39,8	25
Гречка отварная	№13	150	200	9,23	11,03	22,48	223,67	10
Гуляш из курицы	№39.01	80	80	12,9	7,12	2,03	178,3	35
Какао на молоке	№31	200	200	2	0,8	12,9	64	7
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
Фрукты		100	120					15

10 день

Наименование блюда	**Номер ТК**	**Возраст детей**		**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	Цена
		7-11 лет	**12-15 лет**				

	Завтрак							
Каша на молоке рисовая со сливочным маслом	№3	200/5	250/5	8,3	14,6	72,5	440	18
Чай с лимоном	№285	200	200	0,2		15	68	7
Булочка с сахаром		40	50	26,8	20,1	90,3	606	8
	Обед							
Суп гороховый	№10	250	300	8,7	6	15,6	152,4	25
Бигус	№336	200	250	4,94	6,86	29,66	178,2	35
Сок		200	200	1,2		28,6	112	8
Хлеб пшеничный		40	50	26,8	20,1	90,3	606	2
Хлеб ржано-пшеничный		40	60	4	0,72	21	124	3
пряник		50	50					8