

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 12» НГО

О.В. Подкопаева

Утверждаю
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 12» НГО

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
30 июня					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	150/15/10	292	Щи с картофелем, св., капустой со смет.	215	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	35	Рис припущенный	150	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	116,12	Огурец свежий в нарезку	60	2,4
Фрукт (яблоко)	180	115	Кисель из концентрата	180	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1566,15					
			Стоимость рациона:	178,35	
1 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив., (порционно)	15/10	137	Рассольник Ленинградский со сметаной	215	142
Каша овсяная молочная с маслом	260/5	320	Тефтели рыбные в соусе	120	222
Чай с сахаром	200	35	Картофельное пюре с маслом	150	168
Батон нарезной	40	68,97	Помидор свежий в нарезку	60	34,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	77,4	Компот из ягод (смородина)	180	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1554,04					
			Стоимость рациона:	178,35	
2 июля					
Завтрак			Обед		
Вареники с картофелем, отв., с маслом	250/10	342,56	Суп картофельн., с рыбными консервами	250	135,05
Кофейный напиток	200	98,1	Котлета мясная запеченная	90	168
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	116,12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	216
Кондитерское изделие в инд., упаковке (вафли сливочные)	30	166	Огурец свежий или помидор в нарезку	60	27,4
			Сок фруктовый (мультифрукт)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1602,96					
			Стоимость рациона:	178,35	
3 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	150/30	310,84	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	128,4
Какао с молоком	180	112,5	Курица тушёная с соусом	90	158,8
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	68,97	Макаронные изд. отварные	150	202,8
Напиток кисломолочный «Снежок»	150	112	Помидор свежий или огурец в нарезку	60	36,56
			Компот из смеси сухофруктов	180	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1553,3					
			Стоимость рациона:	178,35	
4 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп картофельный с горохом	200/10	171
Каша манная молочная с маслом	180	234	Голубцы мясные «Любительские»	120	156
Чай с сахаром, лимоном	200	161	Картофель запеченный	150	181,5
Булочка «Детская»	60	41	Огурец свежий в нарезку	60	78,82
Фрукт (яблоко)	120	118	Сок фруктовый (яблочный)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1552,05					
			Стоимость рациона:	178,35	

Бухгалтер

Повар-бригадир