

Согласовано



Утверждено
Директор ООО «КДП «Радуга»
Р.Д. Иргалин

Меню для профильной смены центра с дневным пребыванием, труда и отдыха на базах образовательных
Возраст 12 -16 лет

1-неделя		Сезон - лето						150,22 рублей в день		27.05.2024	
Прием пи	Раздел	№ реч	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		42	Каша рисовая молочная вязкая	205	20	262	6	8	43		
8.30-9.00		287	Кофейный напиток на молоке	200	10	101	3,4	15,1	3,3		
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5		
		20	Кондит изд.(печенье)	50	15	204	5	2,5	45		
			ИТОГО		49	697	18,4	25,65	118,8		

		20	Салат "Школьный"	80	10	75	1,2	5,9	4,3	
		11	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	20	100	2	6,4	9	
обед		98	котлеты из говядины	100	45	278	17	16	17	
12.00-13.00		212	макаронные изделия отварные с маслом	205	20	270	7,7	5	49	
		184	Чай с сахаром	200	5	52	0	0	14	
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	
			ИТОГО		106	908,5	31,6	33,84	122,3	
			Всего за День		155	1605,5	50	59,49	241,1	

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	28.05.2024
		366	Сыр порционнo	15	10	36	3	3	3	3
Завтрак		128	Запеканка рисовая с творогом со сту	200/20	40	322	12	15	57	57
8.30-9.00		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14	14
		1.1	Хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5	27,5
			Итого		61	542	19	18,05	101,5	101,5

обед	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	29.05.2024
12.00-13.00		17	салат из свеклы	80	10	76	1	6	5	5
		13	Рассольник домашний	260	20	120	2,2	6	14,3	14,3
		97	Жаркое по -домашнему	200	50	352	20,2	21,24	19,94	19,94
		15.2	Сок фруктовый яблочный	200	10	92	1	0	20,2	20,2
		1.1	Хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15	15
		1.2	Хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14	14
			Итого		96	773,5	28,1	33,78	88,44	88,44
			Всего за День		157	1315,5	47,1	51,83	189,94	189,94

Зд	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы	29.05.2024
Прием пи		365	масло сливочное	10	8	66	0	7	0	0
Завтрак		134	Каша "Дружба" молочная с маслом	208	20	274	12	15	32,4	32,4
8.30-9.00		184	Чай с сахаром	200	5	56,8	0,06	0	14,98	14,98
		1.1	хлеб	50	4	130	4	0,05	27,5	27,5
		368	фрукт	200	20	190	3	1	42	42
			Итого		57	716,8	19,06	23,05	116,88	116,88
		119	Отурды свежие порционнo	60	6	7	0,42	0,06	1	1
обед		16	Суп картофельный с бобовыми	250	20	140	5,8	4,6	15	15
12.00-13.00		221	Плов из отварного мяса	210	50	475	25	26	36,5	36,5

Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		366	Сыр порционнно	15	10	36	3	3	3
8.30-9.00		42	каша пшеничная вязкая с маслом сл	208	20	241	7,4	8	36,5
		289	какао с молоком	200	10	111	4	4	16
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			ИТОГО		44	518	18,4	15,05	83
		119	Огурцы свежие порционнно	60	6	7	0,42	0,06	1
обед		54	Рассольник ленинградский	260	20	134	2,6	6	17,5
12.00-13.00		12.1	Филе грудки с овощами	100	45	315	33	30	2
		102	картофель отварной с маслом	204	20	135	4,6	4	20
		15.3	Витаминиз.напиток "Витгоша"	200	15	95	0	0	24
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		106	812,5	43,9	40,54	92,5
			всего за день		150	1330,5	62,3	55,59	175,5
2-неделя									01.06.2024
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
		42	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом слив	210	20	272	9	15	38
Завтрак		196	Чай с лимоном и сахаром	207	7	54	0	0	14
8.30-9.00		1,1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
			Кондит изд.	50	15	195	5	5	36
			ИТОГО		46	651	18	20,05	115,5

		9.1	помидоры свежие	60	10	14,4	0,66	0	2,28
обед		18	суп из овощей со сметаной	265	18	110	2	7	11
12.00-13.00		80	Котлеты рыбные	90	40	201	15	10	12
		133	Рис Припущенный	200	20	251	7	10	46,7
		276	компот из смеси сухофруктов	200	10	110	1	0,05	27,5
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		104	819,9	29,36	27,59	128,48
			Всего за день		150	1470,9	47,36	47,64	243,98
Прием пи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход	Цена	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
			масло сливочное	10	8	66	0	7	0
Завтрак		365							
8.30-9.00		42	Каша ячневая молочная с маслом сл	208	20	263	9	14	30
		289	Какао с молоком	200	10	111	3,87	3,8	15,09
		1.1	хлеб пшеничный	50	4	130	4	0,05	27,5
		368	фрукт /шт	150	20	70	1	0	20
			ИТОГО		62	640	17,87	24,85	92,59
обед									
12.00-13.00		26	Винегрет овощной	80	10	46	1	3	4
		12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	265	18	124	2	7	13
		221	Плов из отварного мяса	210	45	475	25	26	36,5
		65	Напиток из плодов шиповника	200	10	119	0,7	0,03	29
		1.1	хлеб пшеничный	30	3	70,5	2,2	0,24	15
		1.2	хлеб ржаной	30	3	63	1,5	0,3	14
			ИТОГО		89	897,5	32,4	36,57	111,5
			Всего за день		151	1537,5	50,27	61,42	204,09

