

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд лагеря "Политехникум"

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1	Завтрак					
	Салат «Школьные годы»	100	1,6	0	3	23
	Каша рисовая молочная со сл/м	205	4	9	33	233
	Какао с молоком	200	5,1	4	18	128
	Ряженка	200	6,2	8,1	9	120
	Банан	100	1,1	0	10,5	53
	Бутерброд с сыром и сл/м	45	5,5	3,7	16	122,2
	Обед					
	Салат из св. помидор	100	0	9	4	60
	Мясо цыпленка(суп)	15	0,3	2,3	0,4	20
	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250	9,3	7,2	26,4	183
	Котлета рубленая из мяса	150	15,4	16,4	18	360
	Капуста тушеная	150	6,2	7,1	12,5	152,4
	Компот из св. груш	200	0	0	40	160
Нектар фруктовый	200	0	0	24	100	
Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:	-		62,7	69,8	254,8	1930,6
День 2	Завтрак					
	Салат из сырых овощей	60	0,8	3,4	4,8	53
	Омлет натуральный	200	14	5,6	16,5	201
	Кофейный напиток	200	6	5	9,5	110
	Печенье овсяное	1 шт	1,5	6,2	17,2	127
	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	19,1	72
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
	Обед					
	Редис с маслом	100	1,2	5,6	3,8	48
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	260	8,6	8,8	4	126
	Печень по-строгоновски	150	14,9	32,4	8,2	389
Вермишель отварная	180	5,7	0,8	42,3	193	
Компот из вишни	200	0	0	23,2	88	

	Нектар фруктовый (виноградный)	200	0	0	23,2	88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
	Хлеб ржаной	48	5	2	24	128
Итого:		-	64,1	72	227,8	1799
День 3	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	45	6,7	5,3	16	141
	Запеканка из творога со сгущенкой	210	24	9,3	27,4	306
	Чай с сахаром	200	0	0	4,2	16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49
	Обед					
	Салат из св. огурцов и помидор	100	1,2	7,2	3,9	73
	Суп молочный с макарон. Изделиями	250	7,4	4,3	49	245
	Биточек рыбный	150	25,2	11,7	9,9	244
	Картофельное пюре	180	3,1	7,2	28,7	160
	Компот из кураги	200	0	0	18	72
	Нектар фруктовый (яблочный)	200	0	0	23,2	88
	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8	0,1	66
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	77,3	56,2	230,6	1676
День 4	Завтрак					
	Бутерброд с сл/м	40	3,1	9	16,1	154
	Каша пшеничная молочная с сл/м	200/10	4,1	18	36,1	334
	Чай с лимоном	207	0	0	4,4	18
	Кефир	200	6	6,4	9,1	114
	Груша	140	0,6	0,4	15,3	59
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,6	115
	Рассольник Ленинградский с мясом	250/10	9,3	12,1	10,9	185
	Котлета рубленая из цыпленка	150	28,8	10,8	15,2	290
	Рагу из овощей	200	2,2	16	23,4	206
	Компот из св. яблок	200	0	0	20	80
Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	65,8	76,8	210,1	1859
	Завтрак					
	Помидор свежий	100	0,9	0,2	3,9	18
	Омлет натуральный	200	14	5,6	18,5	211
	Кофейный напиток	200	6	5	9,5	110
	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	19,1	72

День 5	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	49
	Обед					
	Салат из редиса с огурцом	100	1,5	0,3	5,2	29
	Щи с капустой и картофелем с цыпленком	260	10,1	6,3	23,4	133
	Печень по-строгановски	150	13,9	33,4	10,2	383
	Картофельное пюре	180	3,1	7,2	28,7	168
	Компот из вишни	200	0	0	23,2	88
	Нектар фруктовый	200	0	0	24	100
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	59,5	61,4	215,9	1577
День 6	Завтрак					
	Салат «Школьные годы»	100	1,6	0	3	23
	Суфле творожное со сг/м	200/10	30,3	6,1	33,6	314
	Банан	100	1,1	0	10,5	53
	Какао с молоком	200	5,1	4	18	128
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
	Обед					
	Салат из св. капусты	100	1,5	1,7	7,2	50
	Суп с рыбными консервами	250	7,2	5,8	13,3	133
	Гуляш	150	20	35	0	398
	Картофель отварной	200	3,7	0,2	40	172
Компот из св. груш	200	0	0	40	160	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	78,5	55,8	205,6	1647
День 7	Завтрак					
	Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,5	3,1	70
	Каша рассыпчатая (крупа гречневая)	160	5,4	1	32	147
	Котлета рубленая из птицы или кролика	150	26	17,1	1,7	270
	Чай с сахаром, джемом или вареньем, или медом	200	0	0	23	72
	Хлеб пшеничный	40	3	1	16	88
	Кефир, ацидофилин, простокваша	200	6	5	9	102
	Обед					
	Салат из сырых овощей	60	0,8	3,4	4,8	53
	Суп картофельный с бобовыми с цыпленком	250	9,3	7,2	26,4	183
	Котлета рубленая из цыпленка	120	23,2	8,7	12,2	260
	Капуста тушеная	150	6,2	7,1	12,5	152,4
	Компот из св. яблок	200	0	0	20	80
Груша	140	0,6	0,4	15,3	59	
Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	

Итого:		-	89,3	60,4	216	1752,4
День 8	Завтрак					
	Бутерброд с сыром	45	6,7	5,3	16	141
	Запеканка из творога со сгущенкой	150	18,8	7,4	27,4	280
	Чай с сахаром с лимоном	207	0	0	7,2	34
	Персик	100	0,9	0,3	10	39
	Хлеб пшеничный	50	5	2	21	99
	Обед					
	Салат из св. огурцов и помидор	100	1,2	2,2	3,9	65
	Борщ с капустой и картофелем с мясом	260	8,6	7,5	4	118
	Кортофель отварной (со сл. Масло)	155	2,8	4,2	30	164
	Шницель рыбный натуральный	150	21	25,5	15	375
	Компот из кураги	200	0	0	18	72
	Масло сливочное (порц)	10	0,1	8	0,1	66
	Сок фруктовый (вишневый)	200	0	0	24	80
Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	73,1	65,4	216,6	1749
День 9	Завтрак					
	Салат из св. помидор	100	0	9	4	60
	Омлет натуральный	200	14	5,6	16,5	201
	Какао с молоком	200	5,1	4	18	128
	Зефир	20	0,4	0	16,3	64
	Кефир, ацидофилин, простокваша	200	6	5	9	102
	Хлеб пшеничный	50	5	2	21	99
	Обед					
	Салат из белокачанной капусты (с морковью)	100	1,8	6,7	6,4	93
	Суп крестьянский с крупой	200	13	8	65	184
	Макароны отварные	100	3,5	0,4	23	112
	Рулет из рыбы	100	16	13	0,5	250
	Банан	100	1,1	0	10,5	53
	Груша	140	0,6	0,4	15,3	59
Сок фруктовый (виноградный)	200	0	0	24	80	
Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88	
Хлеб ржаной	48	5	2	24	128	
Итого:		-	74,5	57,1	269,5	1701
	Завтрак					
	Бутерброд с сл/м	40	3,1	9	16,1	154
	Каша пшеничная молочная с сл/м	200/10	4,1	18	36,1	334
	Кофейный напиток	200	6	5	9,5	110

День 10	Зефир	20	0,4	0	16,3	64
	Кефир, ацидофилин, простокваша	200	6	5	9	102
	Хлеб пшеничный	50	5	2	21	99
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	3,6	115
	Суп с рыбными консервами	200	5,7	4,6	10,6	106,4
	Котлета рубленая из птицы или кролика	150	19,5	17,1	1,7	270
	Рагу из овощей	150	2,2	12,8	17,8	154,5
	Яблоко свежее	100	0,4	0,2	19,1	72
	Компот из вишни	200	0	0	23,2	88
	Хлеб пшеничный	30	3	1	16	88
	Хлеб ржаной	48	5	2	24	128
Итого:	-	61,1	76,8	224	1884,9	
Итого за смену:		-	705,9	651,7	2270,9	-
Итого за смену соотношение:		-	19%	18%	63%	-

Поставщик:

Муниципальное бюджетное
 общеобразовательное учреждение
 города Костромы "Средняя
 общеобразовательная школа №4"

Директор _____/Комарова Н.Н./

Покупатель:

Областное государственное
 бюджетное профессиональное
 образовательное учреждение
 "Костромской политехнический
 колледж" (ОГБПОУ "КПК")

Директор _____

I

I

I

|

/Смирнов В.А./