

Примерное

На 15 — дневное полное меню для организации питания в лагере с дневным пребыванием детей "Старт" МУДО "СШ г. Зеленокумска"

№		Выход 1	Цена 1	Выход 2	Цена 2
	1 неделя. 1 день				
	<i>Завтрак:</i>				
	Каша молочная вязкая пшенная	200/5	23,37	200/5	23,37
	Кофейный напиток	200	17,06	200	17,06
	Мороженое Пломбир	80	65,00	80	65,00
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	<i>Итого:</i>		107,69		108,45
	<i>Обед:</i>				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,47	250	11,84
	Гуляш из говядины	90/50	176,70	100/50	195,93
	Макаронные изделия отварные	150	9,24	180	9,79
	Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,89
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	<i>Итого:</i>		224,64		252,71
	1 неделя. 2 день				
	<i>Завтрак:</i>				
	Омлет натуральный с маслом сливочным	159/5	58,64	159/5	58,64
	Чай с молоком	200	7,87	200	7,87
	Хлеб пшеничный	30	2,26	30	2,26
	Хлебобулочное изделие	100	30,00	100	30,00
	<i>Итого:</i>		98,77		98,77
	<i>Обед:</i>				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Борщ с капустой и картофелем	200	10,95	250	13,69
	Плов из птицы	90/160	54,72	100/160	59,27
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	<i>Итого:</i>		78,90		92,20
	1 неделя. 3 дней				
	<i>Завтрак:</i>				
	Яйцо вареное	40	12,94	40	12,94
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	24,76	200/5	24,76
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	<i>Итого:</i>		41,94		42,70

	Обед				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11,33	250	14,16
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	90/30	64,02	100/50	71,57
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,47	180	10,05
	Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого:		114,05		131,02
	1 неделя. 4 дней				
	Завтрак:				
	Макароны отварные с сыром	200	38,64	200	38,64
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Яблоко печеное	100	18,53	100	18,53
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Итого:		61,41		62,17
	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,45	250	13,07
	Котлеты из филе минтая с соусом сметанным	90/30	58,90	100/50	67,15
	Молодой картофель отварной с маслом сливочным	150	30,66	180	35,30
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,65	200/15/7	3,65
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого		114,91		136,43
	1 неделя. 5 день				
	Завтрак:				
	Яйцо вареное	40	12,94	40	12,94
	Каша вязкая молочная овсяная	200	25,53	200	25,53
	Чай с молоком	200	7,87	200	7,87
	Хлебобулочное изделие	100	30,00	100	30,00
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Итого:		78,60		79,36
	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Суп картофельный с перловой крупой	200	11,38	250	14,23
	Птица тушеная в соусе	90/50	48,11	140	48,11
	Каша вязкая гречневая	150	9,47	180	10,05
	Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого		98,19		107,63
	1 неделя. 6 день				
	Завтрак:				
	Макароны запеченные с яйцом	200	28,07	200	28,07
	Кофейный напиток	200	17,06	200	17,06
	Яблоко печеное	100	18,53	100	18,53
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Итого:		65,92		66,68

	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Борщ с капустой и картофелем	200	10,95	250	13,69
	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	35,21	120	35,21
	Каша вязкая пшеничная	150	8,81	180	9,26
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого:		68,20		77,40
	2 неделя. 7 день				
	Завтрак:				
	Каша молочная вязкая рисовая	200	24,76	200	24,76
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Хлебобулочное изделие	100	29,00	100	29,00
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Итого:		58,00		58,76
	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	9,47	250	11,84
	Рыба (филе минтая) тушенное в томате с овощами	90/50	82,50	100/50	91,08
	Рис отварной рассыпчатый	150	13,93	180	15,40
	Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого:		135,13		153,56
	2 неделя. 8 день				
	Завтрак:				
	Бутерброд с сыром Российским	20/30	21,29	20/30	21,29
	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200/30	44,58	180/30	124,04
	Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
	Мороженое Пломбир	80	65,00	80	65,00
	Итого:		132,85		212,31
	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,45	250	13,07
	Плов из птицы	90/160	54,72	100/160	59,27
	Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
	Итого:		94,40		107,58
	2 неделя. 9 день				
	Завтрак:				
	Каша вязкая молочная пшеничная	200/5	23,37	200/5	23,37
	Кофейный напиток	200	17,06	200	17,06
	Хлебобулочное изделие	100	30,00	100	30,00
	Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
	Итого:		72,69		73,45
	Обед:				
	Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
	Суп картофельный с перловой крупой	200	11,38	250	14,23

Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
<i>Итого:</i>		95,92		113,69
2 неделя. 13 день				
<i>Завтрак:</i>				
Яйцо вареное	40	12,94	40	12,94
Каша молочная пшенная	200	23,37	200	23,37
Чай с сахаром	200/15	1,98	200/15	1,98
Хлебобулочное изделие	100	29,00	100	29,00
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
<i>Итого:</i>		69,55		70,31
<i>Обед:</i>				
Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
Щи из свежей капусты с картофелем	200	10,45	250	13,07
Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/30	35,21	120	35,21
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,47	180	10,05
Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
<i>Итого:</i>		84,36		93,57
2 неделя. 14 день				
<i>Завтрак:</i>				
Яйцо вареное	40	12,94	40	12,94
Каша вязкая молочная рисовая	200/5	24,76	200/5	24,76
Чай с молоком	200	7,87	200	7,87
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
<i>Итого:</i>		47,83		48,59
<i>Обед:</i>				
Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
Суп из овощей	200	8,19	250	10,23
Биточки мясные из говядины с соусом сметанным с томатом	90/30	66,30	100/50	73,31
Каша ячневая вязкая	150	8,52	180	8,91
Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
<i>Итого:</i>		112,24		127,69
2 неделя. 15 день				
<i>Завтрак:</i>				
Макароны запечены с яйцом	200	28,07	200	28,07
Чай с лимоном	200/15/7	3,65	200/15/7	3,65
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
Хлебобулочное изделие	100	30,00	100	30,00
<i>Итого:</i>		63,98		64,74
<i>Обед:</i>				
Нарезка овощная	60	6,73	100	11,22
Суп картофельный с клецками	200	25,63	250	32,05
Плов из птицы	90/160	54,72	100/160	59,27
Компот из свежих фруктов	200	17,98	200	17,98
Хлеб пшеничный	30	2,26	40	3,02
Хлеб ржаной	30	2,26	40	3,02
Мороженое Пломбир	80	65,00	80	65,00

Кондитерское изделие		187,99		188,72
<i>Итого:</i>		362,57		380,28
<i>Всего завтраки</i>		1115,78		1265,07
<i>Всего обеды</i>		1854,07		2084,88
Итого за завтрак и обед		2969,85		3349,95