

Согласовано:

Директор

Начальник лагеря

**МЕНЮ
ПАЛАТОЧНЫЙ
ЛАГЕРЬ**

Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества г.			Энергет. ценность, ккал	Цена, руб.
		Белки	Жиры	Угле- воды		
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с сахаром	80/5	10,29	7,0	11,05	148,0	15-00
Бутерброды с сыром	20/20	5,8	8,30	14,83	157,0	15-00
Чай с сахаром	180/14	0,53	0,0	9,87	41,60	3-50
		16,62	15,3	35,75	346,6	33-50
ОБЕД						
Салат из свеж помидоров	50	1,1	0,2	3,8	22,0	14-00
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	10-00
Птица запечённая с соусом	120/50	12,048	8,176	13,584	177,6	48-00
Макаронные изделия отварные	150	8,85	9,55	39,86	280,0	9-00
Сок натуральный	200	3,95	0,5	24,05	110,5	33-98
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
		34,318				121-24
УЖИН						
Плов	150	7,53	10,13	21,5	209,33	49-50
Чай с сахаром	200	0,53	0	9,87	41,6	3-50
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						59-26
ИТОГО						214-00
2 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный с маслом сливочным	105	2,11	0,6	39,4	275	25-20
Какао с молоком	200	2,5	1,50	29,75	219	19-00
Хлеб пшеничный (в/с)	25	2,29	0,15	32	138,63	3-70
						47-90
ОБЕД						
Салат из свеж овощей,винегрет	100	4,1	1,675	25,15	140	20-46
Суп с крупой, мясом птицы и сметаной	200/50/5	2,364	6,384	11,196	112,8	23-62
Гуляш из мяса птицы	60/50	12,04	8,176	13,584	177,6	39-33
Каша гречневая	100	2,5	3,1	27,8	143	15-00
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	10-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						114-67
УЖИН						

Макароны отварные	125	1,233	10,12	7,467	126,67	16-26
Котлета рубленая из птицы	50/30	8,46	9,95	21,32	209	31-67
Чай с сахаром						3-50
,						51-43
ИТОГО						214-00
3 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с сахаром и слив. маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,783	15-90
Чай с сахаром	200/5	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб пшеничный (в/с)	25	2,29	0,15	32	138,63	3-70
						23-10
ОБЕД						
Салат из свежих огурцов	70	1,55	0,09	14,41	61,05	21-59
Суп картофельный с бобовыми	200	2,364	6,384	11,196	112,8	18-77
Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	46-30
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	15-00
Кисло-молочный напиток	200	0,1	-	15,2	59	25-93
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						133-85
УЖИН						
Рис отварной с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,3	22-29
Колбасное изделие отварное	60	7,55	20,05	0,15	211,6	25-00
Чай с сахаром	200/5	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						57-05
ИТОГО						214-00
4 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	125	1,233	10,12	7,467	126,67	16-26
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	10-00
Какао с молоком	200	4,384	3,984	27,904	169,2	15-00
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	5-00
						46-26
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	200/30	8,9	5,7	28,4	193,0	34-34
Плов	125/30	16,3	9,3	5,7	173,0	49-50
Кисель	200	1	0,2	20,2	86,6	15-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						105-10
УЖИН						
Гречневая каша рассыпчатая	100	2,5	3,1	27,8	143	13-00
Птица тушеная в соусе	60/50	6,52	5,38	9,03	111	39-88
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26

Чай с сахаром	200	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
						62-64
ИТОГО						214-00
5 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,78	16-80
Чай с сахаром и лимоном	180/15/5	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
						25-30
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	70	2,767	10,88	21,033	190,0	16-02
Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,8	10-00
Котлета рубл. из мяса птицы с соусом	60/50	25,32	9,573	41,067	356,0	40-90
Макароны изделия отварные	150	8,85	9,55	39,86	280,0	16-26
Кисель	200	1,3	0	23,73	96,0	10-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						99-44
УЖИН						
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	15-00
Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	43-00
Фрукт	150	0,1	0	15,2	69	25-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						89-26
ИТОГО						214-00
6 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с сахаром	100/10	2,5	3,1	27,8	143	16-00
Кофейный напиток с молоком	200	13,071	8,632	41,282	295,2	16-00
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5
						37-00
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров	70	2,767	10,88	21,033	190,0	22-50
Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	5,48	4,47	19,74	146	19-38
Биточки мясные с соусом	75/50	3,16	4,027	13,413	102,7	41-50

Рис отварной	100	3,678	3,01	17,63	112,3	22-29
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						111-93
УЖИН						
Птица тушеная в соусе	120/50	12,048	8,176	13,584	177,6	43-81
Макаронные изделия отварные	150	8,85	9,55	39,86	280,0	15-00
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						65-07
ИТОГО						214-00
7 ДЕНЬ						
ЗАВТРАК						
Каша молочная с маслом	150	20,967	21,25	22,667	365,783	19-50
Хлеб пшеничный	20	2,29	0,15	32	138,63	5-00
Чай с сахаром	200	3,95	0,5	24,05	110,5	3-50
ОБЕД						55-50
Суп с крупой, мясом птицы и сметаной	200/50/5	2,364	6,384	11,196	112,8	25-63
Тефтели мясные	60/30	4,32	6,493	29,346	185,8	41-30
Картофельное пюре	150	15,7	13,02	15,78	246	13-95
Кондитерское изделие	50	4,57	13,84	43,06	315,0	26-00
Компот из сухофруктов	200	3,95	0,5	24,05	110,5	12-70
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	32	138,63	6-26
						125-84
УЖИН						
Каша гречневая рассыпчатая	100	2,5	3,1	27,8	143	13-00
Котлета рубленая из мяса птицы	60/50	25,32	9,573	41,06	356	40-90
Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,29	0,15	24,05	110,5	6-26
						60-16
ИТОГО						214-00