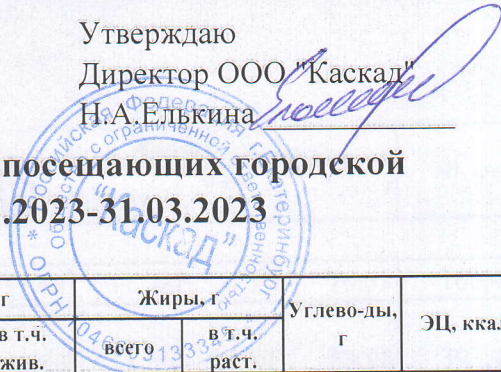


Согласовано
 Директор MAOY Гимназия № 8
 Трофимова Е.Е.



Утверждаю
 Директор ООО "Каскад"
 Н.А.Елькина



Основное меню приготовляемых блюд для детей, посещающих городской оздоровительный лагерь в период с 27.03.2023-31.03.2023

1 день (понедельник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом сливочным (батон)	10/25	1,94	0,05	8,82	0,74	13,14	139,29
№257 (1996)	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250/10	10,71	3,70	13,44	3,88	46,12	343,57
№642 (1996)	Какао с молоком	200	3,94	2,98	3,16	0,59	21,39	123,86
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,38	0,00	0,35	0,40	10,56	44,45
Итого за 'Завтрак '			19,75	6,73	26,17	6,01	109,53	737,14

Обед

№120 (1996)	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250/10	6,23	0,25	5,21	2,65	11,08	112,73
№423 (2004)	Бефстроганов из говядины	50/50	16,80	16,05	17,95	5,85	6,24	252,43
№464 (1996)	Каша гречневая вязкая (гарнир)	180	5,20	0,03	5,84	1,44	27,09	174,83
ТТК	Напиток из смородины	200	1,08	0,00	0,11	0,00	22,75	91,77
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			32,83	16,33	29,59	10,42	90,56	741,743
Итого за день			52,58	23,06	55,76	16,43	200,09	1478,88

2 день (вторник)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с сыром (батон)	15/20	5,16	3,95	4,04	0,60	9,70	96,43
№257 (1996)	Каша кукурузная молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	8,07	2,83	10,82	1,65	37,89	279,82
ТТК	Напиток фруктово-ягодный	200	0,22	0,00	0,00	0,00	25,11	96,32
пром.	Творожок "Наша маша" классический	100	9,00	0,00	5,00	0,00	4,00	96,20
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,86	0,00	0,20	0,20	12,69	60,08
Обед								
№129 (1996)	бульоне со сметаной	250/10	5,62	0,25	5,93	2,44	18,82	149,34
№403 (1996)	Плов (с говядиной)	250	5,28	0,00	8,53	8,53	54,69	316,07
№588 (1996)	Компот из кураги	200	1,02	0,00	0,06	0,06	28,19	106,45
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			15,44	0,25	15	11,51	125,1	681,859
Итого за день			39,75	7,03	35,06	13,96	214,49	1310,7

3 день (среда)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№3 (2004)	Бутерброд с маслом, сыром (батон)	10/10/20	4,14	2,63	11,28	0,59	10,53	160,44
№261 (1996)	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)	250	10,41	4,56	15,56	1,84	53,98	393,46
ФГБОУ Пермский госуд. мед. университете т 2018	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	0,00	0,00	23,03	87,51
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
Итого за 'Завтрак '			16,04	7,19	27	2,59	97,69	689,482

Обед

№131 (1996)	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	250/15	6,15	3,68	4,08	2,48	19,98	141,42
ТТК	Люля-кебаб из курицы по школьному	100	18,86	0,05	10,77	0,04	2,32	180,24
ТТК	Овощи паровые (капуста брокколи, фасоль стручковая, морковь)	180	16,47	0,02	5,22	0,06	45,13	289,77
588 (1996)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	1,56	0,00	19,79	88,69
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,23	0	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0	0,24	0,24	8,17	37,9
Итого за 'Обед '			45,3	3,75	22,11	3,06	110,62	810,117
Итого за день			61,34	10,94	49,11	5,65	208,31	1499,6

4 день (четверг)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№297 (1994)	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70	11,79	11,14	8,14	0,07	14,27	177,67
№257 (1996)	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	5,89	2,85	10,93	0,44	39,99	281,37
№692 (2004)	Кофейный напиток с молоком	200	1,95	1,56	1,45	0,00	19,52	95,17
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			22,41	15,55	20,92	0,91	92,10	640,18

Обед

ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора 2018	Борщ на курином бульоне с морской капустой, картофелем, сметаной	250/10	4,48	0,23	4,53	2,34	14,55	112,00
ТТК	Рыба запеченная с овощами	100	20,60	21,56	17,37	5,04	2,81	249,23
№472 (1996)	Пюре картофельное (гарнир)	180	3,85	0,84	6,39	0,60	28,08	183,63
№705 (2004)	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,00	0,14	0,14	26,07	99,27
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2,23	0,00	0,24	0,24	15,23	72,09
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			32,76	22,63	28,91	8,60	94,91	754,12
Итого за день			55,17	38,18	49,83	9,51	187,01	1394,30

5 день (пятница)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
Завтрак								
№284 (1996)	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	15,23	15,23	20,01	2,25	2,80	251,71
№468(1996)	Горошек зеленый консервированный отварной	20	0,90	0,00	0,95	0,07	4,27	28,62
№686(2004)	Чай с лимоном	200/15/7	0,25	0,00	0,54	0,04	8,05	31,85
-	Выпечка в ассортименте	70	4,56	0,83	3,97	0,82	43,14	222,38
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Завтрак '			23,72	16,06	25,87	3,58	76,58	620,53
Обед								
№138 (1996)	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,44	0,00	4,70	3,17	25,80	176,86
№47 (2004)	Фрикадельки из говядины (паровые) с отрубями	100	16,47	14,92	10,80	0,27	8,46	193,33
№469 (1996)	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,03	5,87	0,78	44,00	254,69
ТТК	Напиток вишневый	200	0,37	0,40	1,95	0,00	23,82	107,42
пром.	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,49	0,00	0,16	0,16	10,15	48,06
пром.	Хлеб ржаной	20	1,29	0,00	0,24	0,24	8,17	37,90
Итого за 'Обед '			35,68	15,35	23,72	4,62	120,40	818,25
Итого за день			59,40	31,41	49,59	8,20	196,98	1438,78