

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДОЛ «Сокол»



С.Я Бектасова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

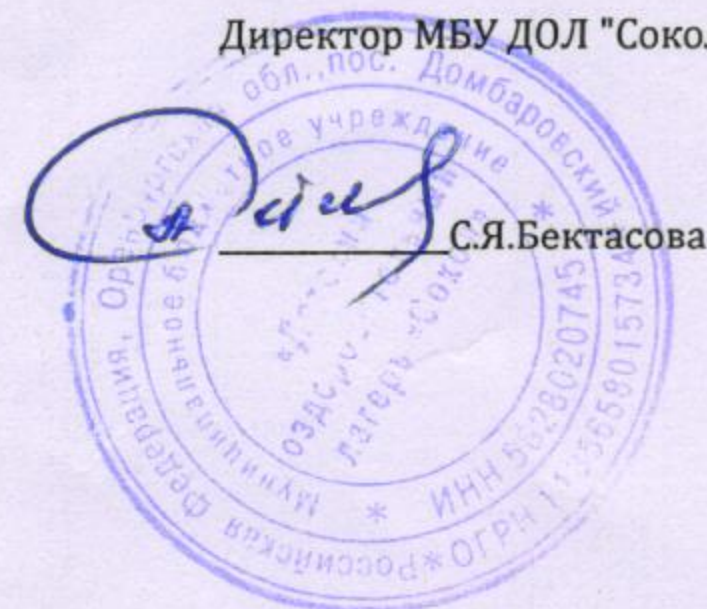
*Для питания воспитанников
МБУ Детский оздоровительный лагерь «Сокол»
Домбаровского района*



Возраст детей - 6,5 – 10 лет

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



МЕНЮ 1 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал

Обед

13/2010	Винегрет овощной	1/100	1	25	6	19,5
113/04	Борщ "Украинский" с фрикаделькой (полуфабрикаты)	1/200	9,07	17,02	21,1	260,8
417/96	, сметаной, зелень		5,56	5,6	36,06	169,8
694/05	Котлета (полуфабрикаты)	1/200	4,2	9	29,2	218
639/2004	Картофельное пюре	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Компот из сухофруктов	01.03.1980	6,3	1	47,3	229
	Хлеб пшеничный					
		Всего:	27,33	57,62	171,26	1023,1

Полдник

	Сок, фрукт	1/200/1шт.	0,8	0	44,5	180
	Кондитерское изделие	1/1шт.	2,4	1,4	47,45	265
	банан	1/150	1,6	0,5	21,1	100,8
		Всего:	3,2	1,4	91,95	445

Ужин

14/2010	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	1/100	1	25	6	19,5
444/96	Куры тушеные, соус	1/100	18,8	19,4	4	269,7
ТТК	Рис "отварной"	1/200	4,8	6,4	48,9	292
686/04	Чай с лимоном, сахаром	1/200	6	0	15,2	60
ГОСТ26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
		Всего:	36,9	51,8	121,4	870,2

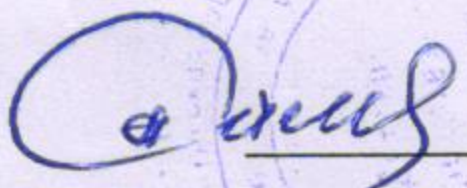
Ужин-2

645/96	йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
738/04	Пирожок с повидлом	1/100	4,03	3,8	46,1	232,5
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,6	62
		Всего:	9,63	10,2	54,3	349,5
		Итого:	77,06	121,02	438,91	2338,3

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"


С.Я.Бектасова

**МЕНЮ 2 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/04	Ватрушка	1/100	8,2	8,1	24,3	237
305/2004	Каша "Дружба"" (пшено, молоко, рис)	1/200	7,8	12,07	37,78	290
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4
50/10/20	йогурт	1/200	6.0	6.0	27.0	93
		Всего:	30.34	30.16	90.65	659.99

Обед

14/2010	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,54	0,11	5,63	48,1
151/96	Суп-лапша домашняя с курицей, зелень	1/200	9,5	13,36	17,06	226,11
417/96	Котлета (полуфабрикаты)	1/075	5,56	5,6	36,06	169,8
539/04	Гороховое пюре	1/200	4,7	10,3	21,5	194
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный		6,3	1	47,3	229
		Всего:	27,26	30,37	153,52	993,01

Полдник

	Сок, фрукт	1/200/1шт	3	0,2	67,6	274
	Кондитерское изделие	1/1шт.	2,4	1,4	47,45	265
	Яблоко	1/150	0.5	0.5	12,2	62
		Всего:	3	0,2	67,6	274

Ужин

45/2010	Винегрет овощной с сельдью	1/100	1	0,25	6	19,5
456/04	голубцы (полуфабрикаты)	1/200	14,6	30,6	18,8	300,2
686/04	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
		Всего:	22,2	31,85	87,3	608,7

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
478/2004	Картофельная запеканка	1/250	30	29,4	49,5	594
	мандарин	1/150	0.9	0.2	8,6	45.2
		Всего:	35,6	35,8	57,7	711
		Итого:				2679,71

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"

С.Я.Бектасова



МЕНЮ 3 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
010/04	Горячий бутерброд с сыром(масло сливочное, сыр)	1/100	8,08	13,4	16,3	224,7
ттк	Каша "Дружба" молочная	1/200	9,72	10,52	50,13	316,4
684/2004	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
698/2007	йогурт	1/200	6	12	08,фев	169
		Всего:	24	23,92	44680,43	766,1

Обед

13/2010	Салат из моркови и яблок	1/100	1,4	4,1	3,3	57
138/2004	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	2,25	4,5	19,95	121,45
491/04	Фрикадельки	1/100	15,6	15,2	12,8	254
534/2004	Капуста тушёная(томат)	1/200	5	9,2	21,4	188
874/2005	Кисель фруктовый	1/200	0,4	0	27,34	90,96
гост26987	Хлеб пшеничный	1/40/40	6,3	1	47,3	229
		Всего:	30,95	34	132,09	940,41

Полдник

	Напиток витаминный	1/200	6	0	46,4	186
738/2004	кондитерское изделие	1/075	14,55	19,95	25,85	295,78
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,5	45,2
		Всего:	20,55	19,95	72,25	481,78

Ужин

14/2010	Винегрет овощной	1/100	1	0,25	6	19,5
442/04	Котлета	1/100	30,6	11,2	7,8	264
694/05	Картофельное пюре(масло сливочное, картофель, молоко)	1/200	4,2	9	29,2	218
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/7/200/15	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
		Всего:	42,4	21,45	105,5	790,5

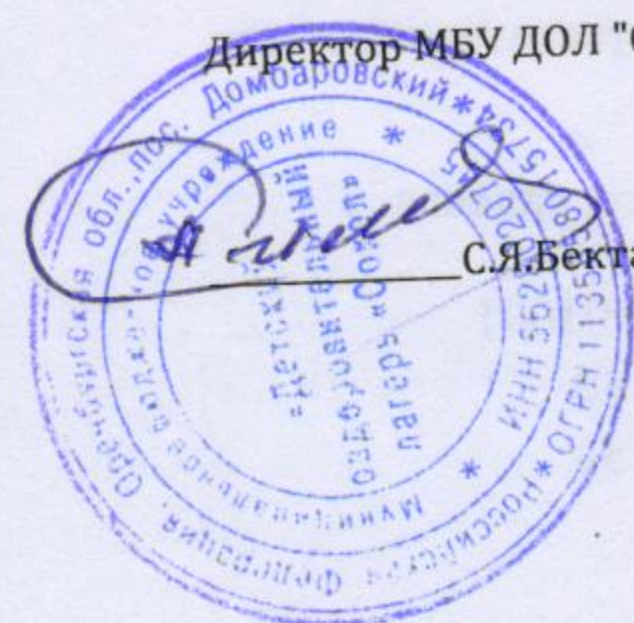
Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	117
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200	35,6	24,2	33,6	486,6
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
		Всего:	41,2	30,6	41,8	603,6
		Итого:	159,1	129,92	45032,07	3582,39

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я. Бектасова

**МЕНЮ 5 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
		1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
003/2004	Бутерброд с сыром	1/200	3	0,2	31,6	217
302/2004	Каша рисовая молочная	1/1 шт	5,1	4,6	0,3	63
324/97	Яйцо вареное	1/200	4,9	5	32,5	190
693/2004	Какао с молоком					
Итого:			19,9	23,8	80,5	678,6

Обед

13/2010	Салат из свежих огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
111/2004	Борщ "Сибирский" с фрикадельками (полуфабрикаты), сметаной, зелень	1/200	4,68	5,16	19,2	141,6
437/2004	Гуляш (говядина)	1/100	26,5	11,7	6,6	264
514/2004	Гороховое пюре	1/200	23,75	18,1	59,73	506
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
Итого:			63,43	36,21	170,43	1286,1

Полдник

	Сок, фрукт	1/200/1шт	1,6	0,8	40,2	190
108/96	Плюшка с сахаром	1/075	6,52	9,66	48,48	307,34
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,6	62
Итого:			1,60	0,80	40,20	190,00

Ужин

15/2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1	0,25	6	19,5
536/2005	Вареники с творогом	1/250	11,04	27,7	1,67	300,7
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			18,64	28,95	70,17	609,2

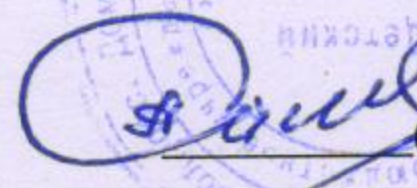
Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
	Кондитерское изделие	1/050	5,2	2,45	36	295
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,4	45,2
Итого:			10,8	8,85	44,2	412
Всего:			114,37	98,56	405,52	3175,90

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"


С.Я.Бектасова

**МЕНЮ 5 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
003/2004	Бутерброд с сыром	1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
302/2004	Каша рисовая молочная	1/200	3	0,2	31,6	217
324/97	Яйцо вареное	1/1 шт	5,1	4,6	0,3	63
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
Итого:			19,9	23,8	80,5	678,6

Обед

13/2010	Салат из свежих огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
111/2004	Борщ "Сибирский" с фрикадельками (полуфабрикаты), сметаной, зелень	1/200	4,68	5,16	19,2	141,6
437/2004	Гуляш (говядина)	1/100	26,5	11,7	6,6	264
514/2004	Гороховое пюре	1/200	23,75	18,1	59,73	506
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
Итого:			63,43	36,21	170,43	1286,1

Полдник

	Сок,фрукт	1/200/1шт	1,6	0,8	40,2	190
108/96	Плюшка с сахаром	1/075	6,52	9,66	48,48	307,34
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,6	62
Итого:			1,60	0,80	40,20	190,00

Ужин

15/2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1	0,25	6	19,5
536/2005	Вареники с творогом	1/250	11,04	27,7	1,67	300,7
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			18,64	28,95	70,17	609,2

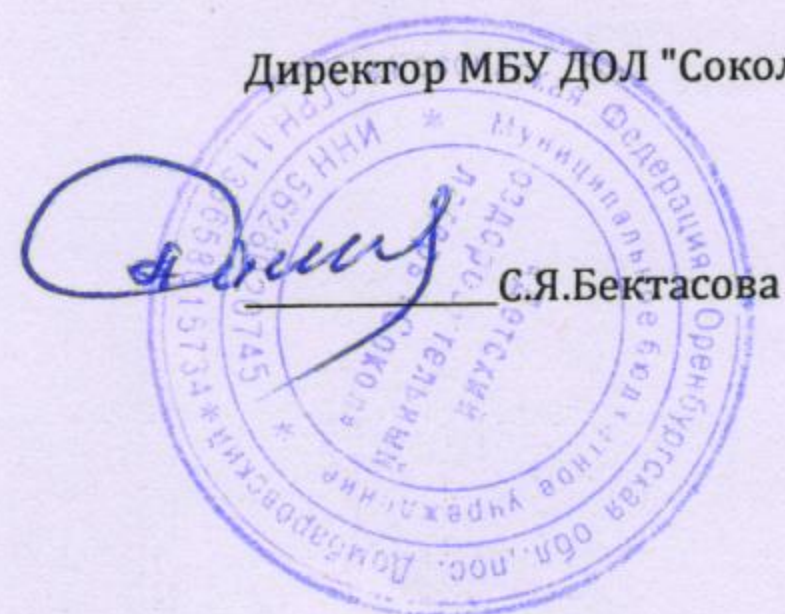
Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
	Кондитерское изделие	1/050	5,2	2,45	36	295
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,4	45,2
Итого:			10,8	8,85	44,2	412
Всего:			114,37	98,56	405,52	3175,90

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



МЕНЮ 7 день

МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/2004	Бутерброд с повидлом	1/100	8,2	8,1	24,3	237
302/2004	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
689/2004	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152
631/2007	йогурт	1/200	6	6	28,7	152
Итого:			22,3	28,1	79,4	619

Обед

13/2010	Салат капустный с морковью	1/100	1	0,25	6	19,5
139/2004	Суп картофельный с рыбными	1/200	11,7	11,51	4,2	167,14
443/2004	Плов из говядины	1/200	12,96	14,16	45,36	410,4
874/2005	Кисель фруктовый	1/200	0	0	14	52,6
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			31,96	26,92	116,86	878,64

Полдник

	напиток витаминный	1/200	3	0,2	67,6	274
738/2004	Пирожок с джемом	1/100	4,03	3,8	46,1	232,5
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,2	46,1
Итого:			3	0,2	67,6	274

Ужин

45/2010	Винегрет овощной	1/100	1	0,25	6	19,5
516/2004	Ленивые голубцы	1/200	7	8,2	47	294
686/2004	Чай с лимоном, сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			14,6	9,45	115,5	602,5

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	117
	сырники из творога	1/200	5,2	2,45	36	295
	банан	1/150	1,6	0,5	22,9	100,8
Итого:			10,8	8,85	44,2	412
Всего:			82,66	73,52	423,56	2786,14

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я.Бектасова

**МЕНЮ 8 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
003/2004	Бутерброд с сыром и маслом	1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
257/96	Каша манная молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4
	Йогурт	1/1шт.	2,8	3,5	18,6	125
Итого:			21,7	29,25	82,32	687

Обед

15/2010	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
120/96	Щи из свежей капусты фрикад (полуфабрикаты), со сметаной	1/200/100	3,48	2,06	12,6	53,6
486/2005	Рыба тушеная с овощами	1/100	6,6	11,8	11,8	184
302/2004	Каша ячневая	1/200	6,2	12,2	41,2	308
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			24,78	27,31	150,5	920,1

Полдник

	Сок,фрукт	1/200/1шт	6	0	46,4	186
478/2004	кондитерское изделие	1/100	30	29,4	49,5	594
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			6	0	46,4	186

Ужин

13/2010	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,41	0,6	13,5	36,58
394/96	Жаркое по - домашнему	1/200	12,5	12,25	20,62	247,5
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			20,51	13,85	96,62	573,08

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	117
701/96	булочка творожная	1/100	12,8	17,65	17,8	272,5
	апельсин	1/150	0,9	0,2	26	45,2
Итого:			18,4	24,05	26	389,5
Всего:			91,39	94,46	401,84	2755,68

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"

С.Я.Бектасова

МЕНЮ 9 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/2004	Бутерброд с маслом слив., сыром	1/100	8,2	8,1	24,3	237
302/2004	Каша рисовая молочная	1/200	3	0,2	31,6	217
684/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	14	56
Итого:			11,4	8,3	69,9	510

Обед

14/2010	Салат из моркови и яблок	1/100	1	0,25	6	19,5
204/97	Солянка домашняя со сметаной	1/200	3,24	3,48	11,8	92,4
462/2004	Тефтели (полуфабрикаты)	1/100	10,35	21,16	22,88	337,7
240/96	Картофель запеченый	1/200	4	8,2	32,4	222
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	0,4	0	27,4	90,96
гост26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
	мясо говядина	1/100				
Итого:			25,29	34,09	147,78	991,56

Полдник

	Сок,фрукт	1/200	1,8	0,4	40,2	182
108/96	Плюшка с сахаром	1/100	6,52	9,66	48,48	307,34
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			1,8	0,4	40,2	182

Ужин

13/2010	нарезка из свежих огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
391/2004	плов из птицы	1/200	14,1	7,5	7,4	153,3
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
Итого:			21,7	8,75	75,9	461,8

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	117
366/2004	Запеканка творожная со сг.молоком	1/200	35,6	24,2	33,6	486
	банан	1/150	6,3	0,5	22,1	100,8
Итого:			41,2	30,6	41,8	603
Всего:			101,39	82,14	375,58	2748,36

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я.Бектасова

**МЕНЮ 10 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
003/2004	Батон,масло сл.,сыр	1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
340/2004	Омлет натуральный	1/200	18,1	12,13	3,3	380
	Йогурт	1/200	2,8	3,5	18,6	125
689/2004	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152
Итого:			30,3	33,18	66,72	865,6

Обед

45/2010	Винегрет овощной с рыбой	1/100	1	0,25	6	19,5
139/96	Суп картофельный с макаронными изделиями.	1/200	9	8,5	24,42	214
417/96	Катлеты (полуфабрикаты)	1/100	11,9	5,2	10,6	140
ТТК	гречка	1/200	4,8	6,4	48,9	292
631/2004	Компот из свежих фруктов	1/200	0,2	0	35,8	142
гост26987	Хлеб пшеничный	1/30/30	6,3	1	47,3	229
Итого:			33,2	21,35	173,02	1036,5

Полдник

	Сок,фрукт	1/200	1,6	0,8	40,2	190
	Кондитерское изделие	1/150	5,2	2,45	36	295
	яблоко	1/100	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			1,6	0,8	40,2	190

Ужин

13/2010	Салат витаминный	1/100	1	0,25	6	19,5
83/96	птица запеченная	1/100	2,45	13,45	8,85	145,85
478/2004	картофель отварной	1/200	17,5	14,16	35,9	334,96
686/2004	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/30/30	6,3	1	47,3	229
Итого:			26,55	28,61	107,25	769,81

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	117
687/96	булочка дорожная	1/200	6,24	6,27	43,18	251,91
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,5	45,2
Итого:			11,84	12,67	51,38	368,91
Всего:			103,49	96,61	438,57	3230,82

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



**МЕНЮ 11 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
003/04	Батон, масло слив	1/100	6,99	13,95	16,12	208,6
302/2004	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
689/2004	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,69	28,7	152
324/97	Яйцо вареное	1/1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Всего:			20,19	32,64	71,52	653,6

Обед

13/2010	икра кабачковая	1/100	1	25	6	19,5
113/04	борщ украинский с фрикадельками (полуфабрикаты)	1/200	9,07	17,02	21,1	260,8
417/96	Гуляш говяжий	1/100	5,56	5,6	36,06	169,8
694/05	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218
639/04	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/80/50	6,3	1	47,3	229
Всего:			27,33	57,62	171,26	1023,1

Полдник

	Сок,фрукт	1/200/1шт.	0,8	0	44,5	180
738/04	Пирожок с повидлом	1/100	4,03	3,8	46,1	232,5
	яблоко	1/100	0,5	0,5	12,6	62
Всего:			0,8	0	44,5	180

Ужин

14/2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/40/40	1	25	6	19,5
444/96	Куры тушеные, соус	1/100	18,8	19,4	4	269,7
ТТК	Рис " отварной	1/200	4,8	6,4	48,9	292
686/04	Чай с лимоном,сахаром	1/200	6	0	15,2	60
ГОСТ26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Всего:			36,9	51,8	121,4	870,2

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
478/2004	Картофельная запеканка	1/250	30	29,4	49,5	594
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,8	45,2
Всего:			35,6	35,8	57,7	711
Итого:			120,82	177,86	466,38	2726,9

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"


С.Я.Бектасова



**МЕНЮ 12 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/04	Бутерброд с маслом слив.,сгущенкой	1/100	8,2	8,1	24,3	237
302/2004	Каша молочная рисовая	1/200	7,8	12,07	37,78	290
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4
Итого:			22,4	21,57	83,28	650,4

Обед

14/2010	Салат из свежих помидоров с луком	1/100	1	0,25	6	19,5
151/96	Суп-лапша домашняя с курицей,зелень	1/200	9,5	13,36	17,06	226,11
417/96	Котлета (полуфабрикаты)	1/100	5,56	5,6	36,06	169,8
539/04	Рагу овощное	1/200	4,7	10,3	21,5	194
631/2004	Компот из яблок	1/200	0,4	0	35,4	140
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/30	6,3	1	47,3	229
Итого:			27,46	30,51	163,32	978,41

Полдник

	напиток витаминный	1/200	3	0,2	67,6	274
	Кондитерское изделие	1/100	5,2	2,45	36	295
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			3	0,2	67,6	274

Ужин

13/2010	салат из картофеля, соленого огурца,	1/40/40	1	0,25	6	19,5
456/04	гуляш из говядины	1/100	14,6	30,6	18,8	300,2
518/2004	Картофель отварной	1/200	7,6	12,3	36	220
686/04	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/30/30	6,3	1	47,3	229
Итого:			29,8	44,15	123,3	828,7

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	117
110/1999	Булочка дорожная	1/100	14,55	19,95	25,85	295,78
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,6	45,2
Итого:			20,15	26,35	34,05	412,78
Всего:			102,81	122,78	471,55	3144,29

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Соко.

С.Я.Бектасова



**МЕНЮ 13 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
010/04	Горячий бутерброд с сыром(масло сливочное, сыр)	1/100	8,08	13,4	16,3	224,7
257/96	Каша манная молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
684/2004	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
632/2007	йогурт	1/200	6	6	14	93
Итого:			19,88	29,8	56,7	603,7

Обед

13/2010	Салат из моркови и яблок	1/100	1,4	4,1	3,3	57
138/2004	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	2,25	4,5	19,95	121,45
491/04	котлета (полуфабрикаты)	1/100	15,6	15,2	12,8	254
534/2004	Капуста тушёная(томат)	1/200	5	9,2	21,4	188
874/2005	Кисель фруктовый	1/200	0,4	0	27,34	90,96
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	мясо говядина	1/100	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			30,95	34	132,09	1002,41

Полдник

	Сок,фрукт	1/200	6	0	46,4	186
108/96	Плюшка с сахаром	1/100	14,55	19,95	25,85	295,78
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	
Итого:			6	0	46,4	186

Ужин

43/2004	Салат из белокачанной капусты с морковью	1/100	0,85	3,05	5,41	52,44
442/04	Гуляш из говядины	1/100	30,6	11,2	7,8	264
694/05	Картофельное пюре(масло сливочное, картофель, молоко)	1/200	4,2	9	29,2	218
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			42,25	24,25	104,91	823,44

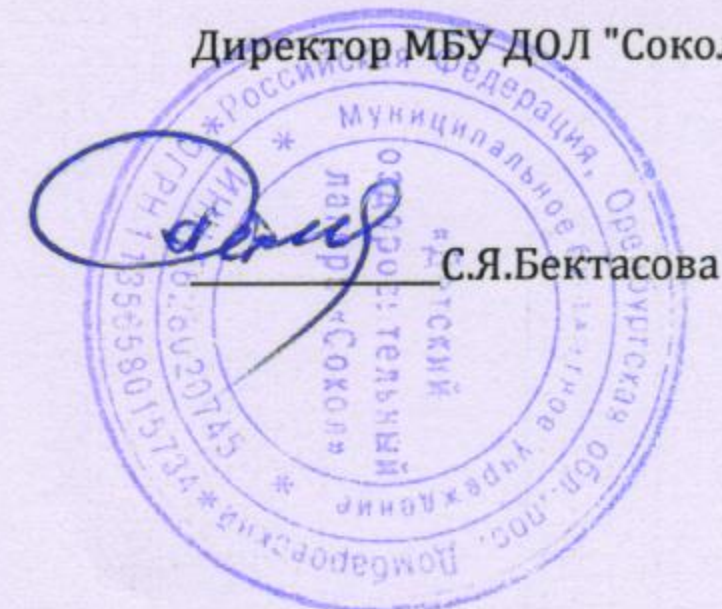
Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200	35,6	24,2	33,6	486,6
	мандарины	1/150	0,9	0,2	8,3	45,2
Итого:			41,2	30,6	41,8	603,6
Всего:			140,28	118,65	381,9	3219,15

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



**МЕНЮ 14 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/04	Ватрушка	1/100	8,2	8,1	24,3	237
305/2004	Каша "Дружба"" (пшено, молоко, рис)	1/200	7,8	12,07	37,78	290
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4
50/10/20	йогурт	1/200	6.0	6.0	27.0	93
		Всего:	30.34	30.16	90.65	659.99

Обед

14/2010	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,54	0,11	5,63	48,1
151/96	Суп-лапша домашняя с курицей, зелень	1/200	9,5	13,36	17,06	226,11
417/96	Котлета (полуфабрикаты)	1/075	5,56	5,6	36,06	169,8
539/04	Гороховое пюре	1/200	4,7	10,3	21,5	194
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный		6,3	1	47,3	229
		Всего:	27,26	30,37	153,52	993,01

Полдник

	Сок, фрукт	1/200/1шт	3	0,2	67,6	274
	Кондитерское изделие	1/1шт.	2,4	1,4	47,45	265
	Яблоко	1/150	0.5	0.5	12,2	62
		Всего:	3	0,2	67,6	274

Ужин

45/2010	Винегрет овощной с сельдью	1/100	1	0,25	6	19,5
456/04	голубцы (полуфабрикаты)	1/200	14,6	30,6	18,8	300,2
686/04	Чай с лимоном, сахаром	1/200/7/15	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
		Всего:	22,2	31,85	87,3	608,7

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
478/2004	Картофельная запеканка	1/250	30	29,4	49,5	594
	мандарин	1/150	0.9	0.2	8,6	45.2
		Всего:	35,6	35,8	57,7	711
		Итого:				2679,71

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.



**МЕНЮ 15 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"**

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
010/04	Горячий бутерброд с сыром(масло сливочное, сыр)	1/100	8,08	13,4	16,3	224,7
ттк	Каша "Дружба" молочная	1/200	9,72	10,52	50,13	316,4
684/2004	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56
698/2007	йогурт	1/200	6	12	08.фев	169
Всего:			24	23,92	44680,43	766,1

Обед

13/2010	Салат из моркови и яблок	1/100	1,4	4,1	3,3	57
138/2004	Суп картофельный с рисовой крупой	1/200	2,25	4,5	19,95	121,45
491/04	Фрикадельки	1/100	15,6	15,2	12,8	254
534/2004	Капуста тушёная(томат)	1/200	5	9,2	21,4	188
874/2005	Кисель фруктовый	1/200	0,4	0	27,34	90,96
гост26987	Хлеб пшеничный	1/40/40	6,3	1	47,3	229
Всего:			30,95	34	132,09	940,41

Полдник

	Напиток витаминный	1/200	6	0	46,4	186
738/2004	кондитерское изделие	1/075	14,55	19,95	25,85	295,78
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,5	45,2
Всего:			20,55	19,95	72,25	481,78

Ужин

14/2010	Винегрет овощной	1/100	1	0,25	6	19,5
442/04	Котлета	1/100	30,6	11,2	7,8	264
694/05	Картофельное пюре(масло сливочное, картофель, молоко)	1/200	4,2	9	29,2	218
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/7/200/15	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Всего:			42,4	21,45	105,5	790,5

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	117
366/2004	Запеканка творожная со сгущенным молоком	1/200	35,6	24,2	33,6	486,6
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Всего:			41,2	30,6	41,8	603,6
Итого:			159,1	129,92	45032,07	3582,39

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я.Бектасова

МЕНЮ 16 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
6/200	Бутерброд с маслом (сливочное)	1/100	8,2	8,1	24,3	237
340/2004	Омлет натуральный	1/200	19	30,36	3,3	380
689/2004	Кофе с молоком, сахаром	1/200	2,5	3,6	28,7	152
631/2007	йогурт	1/200	6	6	28,7	152
			35,7	48,06	85	769

Обед

15/2010	Салат из капусты с яблоком	1/100	1	0,25	6	19,5
132/2004	Рассольник Ленинградский	1/200	11,8	14	31,3	298,2
486/2004	Голубцы (полуфабрикаты)	1/200	10,35	21,16	22,88	337,7
631/2004	Компот из яблок	1/200	0,4	0	35,4	140
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	мясо говядина	1/100				
	Итого:		29,85	36,41	142,88	1024,4

Полдник

	Сок, фрукт	1/200/1шт	1,8	1	82,7	182
	Кондитерское изделие	1/100	5,2	2,45	36	295
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,8	62
	Итого:		7	3,45	118,7	477

Ужин

43/2004	Салат из огурцов и помидоров	1/100	0,85	3,05	5,41	52,44
486/2005	Рыба тушеная с овощами	1/100	19,8	9,4	9,8	228,6
516/2004	Рис отварной	1/200	7	8,2	46,6	294,52
686/2004	Чай с лимоном, сахар	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
	Итого:		34,25	21,65	124,31	864,56

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт- кефир	1/200	5,6	1	47,3	229
741/2004	Ватрушка с творогом	1/100	7,5	3,15	40,5	211
	банан	1/150	1,6	0,5	54,1	100,7
	Итого:		13,1	4,15	87,8	440
	Всего:		119,9	113,72	558,69	3574,96

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Советский районный детский лагерь"

 С.Я.Бектасов

622020745 *
1155658015734*

МЕНЮ 17 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
003/2004	Бутерброд с сыром	1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
302/2004	Каша рисовая молочная	1/200	3	0,2	31,6	217
324/97	Яйцо вареное	1/1 шт	5,1	4,6	0,3	63
693/2004	Какао с молоком	1/200	4,9	5	32,5	190
		Итого:	19,9	23,8	80,5	678,6

Обед

13/2010	Салат из свежих огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
111/2004	Борщ "Сибирский" с фрикадельками (полуфабрикаты), сметаной, зелень	1/200	4,68	5,16	19,2	141,6
437/2004	Гуляш (говядина)	1/100	26,5	11,7	6,6	264
514/2004	Гороховое пюре	1/200	23,75	18,1	59,73	506
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/100	6,3	1	47,3	229
Итого:			63,43	36,21	170,43	1286,1

Полдник

	Сок,фрукт	1/200/1шт	1,6	0,8	40,2	190
108/96	Плюшка с сахаром	1/075	6,52	9,66	48,48	307,34
	яблоко	1/150	0.5	0.5	12,6	62
		Итого:	1.60	0.80	40,20	190,00

УЖИН

15/2010	Салат из свеклы с зеленым горошком	1/100	1	0,25	6	19,5
536/2005	Вареники с творогом	1/250	11,04	27,7	1,67	300,7
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			18,64	28,95	70,17	609,2

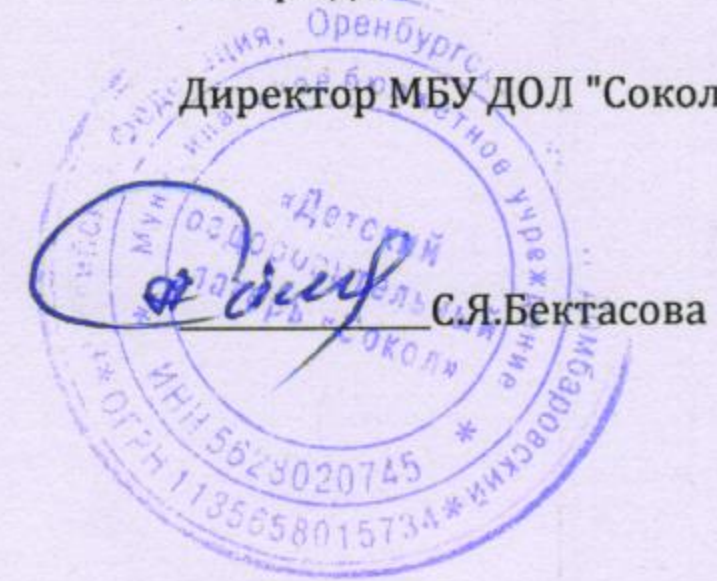
Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт йогурт	1/200	5,6	6,4	8,2	117
	Кондитерское изделие	1/050	5,2	2,45	36	295
	апельсин	1/150	0.9	0.2	8,4	45.2
		Итого:	10,8	8,85	44,2	412
		Всего:	114,37	98,56	405,52	3175,90

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я.Бектасова

МЕНЮ 18 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
003/2004	Батон,масло сл, молоко сгущенное вар.	1/100	7,55	11,45	12,85	215
тгк	Каша "Дружба" молочная	1/200	9,72	10,52	50,13	316,4
684/2004	Чай с сахаром	1/200/15	0,2	0	14	56
631/2007	йогурт	1/200	6	6	25,33	56
Итого:			23,47	27,97	76,98	587,4

Обед

22/2004	Салат из св.помидоров	1/100	1	0,25	6	19,5
145/96	Похлёбка по-Суворовски,зелень	1/200	9,6	5,22	16,54	150
417/96	Котлета (полуфабрикаты)	1/100	5,56	5,6	36,06	169,8
553/2004	Сложный гарнир	1/100/100	4,67	9,07	25,33	203,07
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			28,33	21,14	162,83	897,37

Полдник

	Напитой витаминный	1/200	3	0,2	67,6	274
	Кондитерское изделие	1/100	5,2	2,45	36	295
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			3	0,2	67,6	274

Ужин

13/2010	Салат витаминный	1/100	1	0,25	6	19,5
478/2004	голубцы	1/200	30	29,4	49,5	594
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			37,6	30,65	118	902,5

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт -кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	117
110/1999	Булочка дорожная	1/100	14,55	19,95	25,85	295,78
	апельсин	1/150	0,9	0,2	9,5	45,2
Итого:			20,15	26,35	34,05	412,8
Всего:			112,55	106,31	459,46	3074,05

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"



С.Я.Бектасова

МЕНЮ 19 день

МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
006/2004	Бутерброд с повидлом	1/100	8,2	8,1	24,3	237
302/2004	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
689/2004	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152
631/2007	йогурт	1/200	6	6	28,7	152
Итого:			22,3	28,1	79,4	619

Обед

13/2010	Салат капустный с морковью	1/100	1	0,25	6	19,5
139/2004	Суп картофельный с рыбными	1/200	11,7	11,51	4,2	167,14
443/2004	Плов из говядины	1/200	12,96	14,16	45,36	410,4
874/2005	Кисель фруктовый	1/200	0	0	14	52,6
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			31,96	26,92	116,86	878,64

Полдник

	напиток витаминный	1/200	3	0,2	67,6	274
738/2004	Пирожок с джемом	1/100	4,03	3,8	46,1	232,5
	апельсин	1/150	0,9	0,2	8,2	46,1
Итого:			3	0,2	67,6	274

Ужин

45/2010	Винегрет овощной	1/100	1	0,25	6	19,5
516/2004	Ленивые голубцы	1/200	7	8,2	47	294
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			14,6	9,45	115,5	602,5

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт ряженка	1/200	5,6	6,4	8,2	117
	сырники из творога	1/200	5,2	2,45	36	295
	банан	1/150	1,6	0,5	22,9	100,8
Итого:			10,8	8,85	44,2	412
Всего:			82,66	73,52	423,56	2786,14

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

Утверждаю:

Директор МБУ ДОЛ "Сокол"

С.Я.Бектасова

МЕНЮ 20 день
МБУ ДОЛ "СОКОЛ"

Завтрак

		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
003/2004	Бутерброд с сыром и маслом	1/100	6,9	13,95	16,12	208,6
257/96	Каша манная молочная	1/200	5,6	10,4	26,4	230
693/2004	Какао с молоком	1/200	6,4	1,4	21,2	123,4
	Йогурт	1/1шт.	2,8	3,5	18,6	125
Итого:			21,7	29,25	82,32	687

Обед

15/2010	Салат из свежих помидоров и огурцов	1/100	1	0,25	6	19,5
120/96	Щи из свежей капусты фрикад (полуфабрикаты), со сметаной	1/200/100	3,48	2,06	12,6	53,6
486/2005	Рыба тушеная с овощами	1/100	6,6	11,8	11,8	184
302/2004	Каша ячневая	1/200	6,2	12,2	41,2	308
639/2004	Компот из сухофруктов	1/200	1,2	0	31,6	126
гост26987	Хлеб пшеничный	1/50/50	6,3	1	47,3	229
Итого:			24,78	27,31	150,5	920,1

Полдник

	Сок,фрукт	1/200/1шт	6	0	46,4	186
478/2004	кондитерское изделие	1/100	30	29,4	49,5	594
	яблоко	1/150	0,5	0,5	12,9	62
Итого:			6	0	46,4	186

Ужин

13/2010	Салат из свежей капусты с морковью	1/100	1,41	0,6	13,5	36,58
394/96	Жаркое по - домашнему	1/200	12,5	12,25	20,62	247,5
686/2004	Чай с лимоном,сахаром	1/200	0,3	0	15,2	60
гост26987	Хлеб пшеничный	янв.50	6,3	1	47,3	229
Итого:			20,51	13,85	96,62	573,08

Ужин-2

645/96	Кисломолочный продукт - кефир	1/200	5,6	6,4	8,2	117
701/96	булочка творожная	1/100	12,8	17,65	17,8	272,5
	апельсин	1/150	0,9	0,2	26	45,2
Итого:			18,4	24,05	26	389,5
Всего:			91,39	94,46	401,84	2755,68

Продукция общественного питания приготовлена по ГОСТ Р 50763 - 2007г.
Информация о пищевой и энергетической ценности находится у администрации.

