

**Меню приготавливаемых блюд для летнего оздоровительного лагеря на базе Центра образования "Прозоровская школа"**

Утвердил должность

зам.директора-руководитель Центра образования "Прозоровская школа"

фамилия

Карпушина И.А.

| Неделя     | День недели                | Прием пищи            | Раздел меню | Блюда                        | Вес блюда, г | Белки   | Жиры             | Углеводы | Калорийность | № рецептуры       | Цена |    |
|------------|----------------------------|-----------------------|-------------|------------------------------|--------------|---------|------------------|----------|--------------|-------------------|------|----|
| 1          | 1                          | Завтрак               | гор.блюдо   | оладьи с молоком сгущёным    | 200          | 15      | 15               | 62       | 390          | 681-682<br>1994г. |      |    |
|            |                            |                       | гор.напиток | кофейный напиток на молоке   | 200          | 0       | 0                | 15       | 62           | №627              |      |    |
|            |                            |                       | хлеб        |                              |              |         |                  |          |              |                   |      |    |
|            |                            |                       | фрукты      |                              |              |         |                  |          |              |                   |      |    |
|            |                            |                       |             | сок                          | 200          | 12      | 4                | 15       | 120          |                   |      |    |
|            |                            |                       |             | <i>итого</i>                 |              | 600     | 27,2             | 19       | 92,04        | 572               |      | 0  |
|            |                            |                       | 1           | 1                            | Обед         | закуска | овощи порционные | 60       | 1            | 1                 |      | 14 |
| 1 блюдо    | суп картофельный с мясными | 275                   |             |                              |              | 11      | 11               | 3        | 190          | ТТК               |      |    |
| 2 блюдо    | тефтели из курицы с соусом | 100                   |             |                              |              | 7       | 5                | 11       | 163          | 219 ТТК           |      |    |
| гарнир     | рожки отварные             | 150                   |             |                              |              | 2       | 4                | 37       | 204          | №273              |      |    |
| напиток    | сок                        | 200                   |             |                              |              | 11      | 0                | 32       | 130          | № 588             |      |    |
| хлеб бел.  | батон нарезной             | 50                    |             |                              |              | 2       | 1                | 14       | 75           |                   |      |    |
| хлеб черн. | хлеб ржаной                | 50                    |             |                              |              | 2       | 0                | 15       | 64           | прил№4            |      |    |
| фрукты     | фрукты                     | 135                   |             |                              |              | 1       |                  | 15       | 60           |                   |      |    |
|            | <i>итого</i>               |                       |             |                              |              | 1020    | 37,1             | 22,31    | 127,2        | 899,7             |      | 0  |
| 1          | 1                          | <b>Итого за день:</b> |             |                              |              | 1620    | 64,3             | 41,31    | 219,24       | 1471,7            |      | 0  |
| 1          | 2                          | Завтрак               | гор.блюдо   | каша молочная геркулесовая с | 210          | 9       | 5                | 39       | 153          | 262 ТТК           |      |    |
|            |                            |                       | гор.напиток | чай с сахаром с лимоном      | 220          |         |                  | 14       | 64           | №591              |      |    |



|              |                              |                       |              |                                |      |         |                  |        |        |          |   |
|--------------|------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------------------|------|---------|------------------|--------|--------|----------|---|
|              |                              |                       | <i>итого</i> |                                | 890  | 29,4    | 30,31            | 84,2   | 839,5  |          | 0 |
| 1            | 3                            | <b>Итого за день:</b> |              |                                | 1475 | 42,4    | 48,31            | 179,2  | 1351,5 |          | 0 |
| 1            | 4                            | Завтрак               | гор.блюдо    | каша молочная пшённая жидкая   | 210  | 6       | 7                | 18     | 155    | 262 ТТК  |   |
|              |                              |                       | гор.напиток  | чай с сахаром с лимоном        | 220  | 0       | 0                | 15     | 57     | №627     |   |
|              |                              |                       | хлеб         | батон с маслом с сыром         | 80   | 9       | 15               | 14     | 223    |          |   |
|              |                              |                       | фрукты       |                                |      |         |                  |        |        |          |   |
|              |                              |                       |              | сок                            | 200  | 11      | 0                | 32     | 130    |          |   |
|              |                              |                       | <i>итого</i> |                                | 710  | 26,3    | 22,1             | 79,04  | 565    |          | 0 |
|              |                              |                       | 1            | 4                              | Обед | закуска | овощи порционные | 60     | 1      | 1        | 3 |
| 1 блюдо      | суп картофельный с горохом,с | 280                   |              |                                |      | 7       | 3                | 10     | 126    | №138     |   |
| 2 блюдо      | котлеты из свинины           | 90                    |              |                                |      | 9       | 13               | 4      | 109    | №460     |   |
| гарнир       | рис отварной                 | 180                   |              |                                |      | 4       | 5                | 12     | 224    | №273     |   |
| напиток      | компот из свежих яблок       | 200                   |              |                                |      | 1       | 0                | 32     | 130    | №588     |   |
| хлеб бел.    | батон нарезной               | 50                    |              |                                |      | 2       | 1                | 14     | 75     |          |   |
| хлеб черн.   | хлеб ржаной                  | 50                    |              |                                |      | 2       | 0                | 15     | 64     | прил№4   |   |
| фрукты       | фрукты                       | 135                   |              |                                |      | 1       |                  | 15     | 60     |          |   |
| <i>итого</i> |                              | 1045                  |              |                                |      | 27      | 23,21            | 105    | 802,2  |          | 0 |
| 1            | 4                            | <b>Итого за день:</b> |              |                                | 1755 | 53,3    | 45,31            | 184,04 | 1367,2 |          | 0 |
| 1            | 5                            | Завтрак               | гор.блюдо    | запеканка из творога с молоком | 180  | 17      | 16               | 54     | 337    | №297 ТТК |   |
|              |                              |                       | гор.напиток  | кисель                         | 200  |         |                  | 14     | 64     | №591     |   |
|              |                              |                       | хлеб         | батон нарезной                 | 40   | 2       | 1                | 14     | 75     | прил№4   |   |
|              |                              |                       | фрукты       | фрукты                         | 135  | 1       |                  | 15     | 60     |          |   |
|              |                              |                       | <i>итого</i> |                                | 555  | 20      | 17               | 96,8   | 536    |          | 0 |
|              |                              |                       | 1            | 5                              | Обед | закуска | овощи порционные | 60     | 1      |          | 3 |
| 1 блюдо      | суп картофельный с яйцом,с   | 270                   |              |                                |      | 5       | 4                | 16     | 135    | ТТК      |   |
| 2 блюдо      | котлеты из курицы            | 90                    |              |                                |      | 9       | 10               | 3      | 225    | 460      |   |
| гарнир       | рожки отварные               | 150                   |              |                                |      | 8       | 7                | 50     | 244    | 469      |   |

|   |   |                       |              |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|---|---|-----------------------|--------------|--------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------------------|---|---|
|   |   |                       | напиток      | компот из свежих яблок         | 200  | 0     | 0     | 13     | 130     | №585              |   |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                 | 50   | 2     | 1     | 14     | 75      | прил№4            |   |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | хлеб ржаной                    | 50   | 2     | 0     | 15     | 64      | прил№4            |   |   |
|   |   |                       |              | кондитерское изделие           | 50   | 2     | 3     | 5      | 20      |                   |   |   |
|   |   |                       |              |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                | 920  | 29,43 | 24,98 | 119,1  | 907,37  |                   | 0 |   |
| 1 | 5 | <b>Итого за день:</b> |              |                                | 1475 | 49,43 | 41,98 | 215,9  | 1443,37 |                   | 0 |   |
| 2 | 1 | Завтрак               | гор.блюдо    | оладьи с молоком сгущённым     | 200  | 15    | 15    | 62     | 390     | 681-682<br>1994г. |   |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | кофейный напиток на молоке     | 200  | 0     | 0     | 15     | 62      | №627              |   |   |
|   |   |                       | хлеб         |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       |              | сок                            |      | 200   | 12    | 4      | 15      | 120               |   |   |
|   |   |                       |              |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                   |      | 600   | 27,2  | 19     | 92,04   | 572               |   | 0 |
| 2 | 1 | Обед                  | закуска      | овощи порционные               | 60   | 1     |       | 3      | 14      |                   |   |   |
|   |   |                       | 1 блюдо      | рассольник Ленинградский с     | 270  | 2     | 3     | 3      | 46      | №120              |   |   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | тефтели из свинины             | 110  | 13    | 14    | 5      | 310     | ТТК               |   |   |
|   |   |                       | гарнир       | рожки отварные                 | 150  | 8     | 7     | 50     | 138     | №273              |   |   |
|   |   |                       | напиток      | сок                            | 200  | 11    | 0     | 32     | 130     |                   |   |   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                 | 50   | 2     | 1     | 14     | 75      |                   |   |   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | хлеб ржаной                    | 50   | 2     | 0     | 15     | 64      | прил№4            |   |   |
|   |   |                       |              | кондитерское изделие           | 50   | 2     | 3     | 5      | 20      |                   |   |   |
|   |   |                       |              |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                | 940  | 41,33 | 27,98 | 126,9  | 797,2   |                   | 0 |   |
| 2 | 1 | <b>Итого за день:</b> |              |                                | 1540 | 68,53 | 46,98 | 218,94 | 1369,2  |                   | 0 |   |
| 2 | 2 | Завтрак               | гор.блюдо    | каша молочная рисовая с маслом | 210  | 12    | 6     | 47     | 207     | №262              |   |   |
|   |   |                       | гор.напиток  | чай с сахаром с лимоном        | 220  | 3     | 2     | 16     | 66      | №642              |   |   |
|   |   |                       | хлеб         | батон с маслом с сыром         | 60   | 2     | 8     | 16     | 150     |                   |   |   |
|   |   |                       | фрукты       |                                |      |       |       |        |         |                   |   |   |
|   |   |                       |              | сок                            |      | 200   | 1     |        | 15      | 60                |   |   |

|   |   |                       |              |                               |      |       |       |        |        |        |
|---|---|-----------------------|--------------|-------------------------------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
|   |   |                       |              |                               |      |       |       |        |        |        |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                               | 690  | 17,52 | 16    | 93,69  | 482,8  | 0      |
| 2 | 2 | Обед                  | закуска      | овощи порционные              | 60   | 1     |       | 3      | 14     |        |
|   |   |                       | 1 блюдо      | суп картофельный с            | 270  | 3     | 6     | 8      | 146    | №139   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | колбаски студенческие         | 90   | 5     | 12    | 5      | 123    | ТТК    |
|   |   |                       | гарнир       | каша гречневая                | 150  | 4     | 7     | 3      | 153    | №463   |
|   |   |                       | напиток      | компот из свежих яблок        | 200  | 0     | 0     | 13     | 130    | №585   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                | 50   | 2     | 1     | 14     | 75     | прил№4 |
|   |   |                       | хлеб черн.   | хлеб ржаной                   | 50   | 2     | 0     | 15     | 64     | прил№4 |
|   |   |                       |              | кондитерское изделие          | 50   | 2     | 3     | 5      | 20     |        |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                  |      | 920   | 19,1  | 29,31  | 66,2   | 725    |
| 2 | 2 | <b>Итого за день:</b> |              |                               | 1610 | 36,62 | 45,31 | 159,89 | 1207,8 | 0      |
| 2 | 3 | Завтрак               | гор.блюдо    | рожки отварные с сыром        | 170  | 7     | 8     | 50     | 199    | №75    |
|   |   |                       | гор.напиток  | кофейный напиток на молоке    | 200  | 0     | 0     | 15     | 62     | №627   |
|   |   |                       | хлеб         | батон нарезной с маслом       | 50   | 2     | 8     | 14     | 150    |        |
|   |   |                       | фрукты       | фрукты                        | 130  | 1     |       | 15     | 60     |        |
|   |   |                       |              |                               |      |       |       |        |        |        |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                  |      | 550   | 10,2  | 16     | 94,04  | 471    |
| 2 | 3 | Обед                  | закуска      | овощи порционные              | 60   | 1     |       | 3      | 14     |        |
|   |   |                       | 1 блюдо      | суп из овощей со свининой     | 270  | 7     | 5     | 12     | 125    | №132   |
|   |   |                       | 2 блюдо      | биточки рубленые из курицы    | 90   | 14    | 9     | 12     | 189    | №461   |
|   |   |                       | гарнир       | пюре картофельное             | 150  | 3     | 5     | 12     | 128    | №463   |
|   |   |                       | напиток      | компот из свежих яблок        | 200  | 0     | 0     | 13     | 130    | №585   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                | 30   | 2     | 1     | 14     | 75     | прил№4 |
|   |   |                       | хлеб черн.   | хлеб ржаной                   | 30   | 2     | 0     | 15     | 64     | прил№4 |
|   |   |                       |              | кондитерское изделие          | 50   | 2     | 3     | 5      | 20     |        |
|   |   |                       |              | <i>итого</i>                  |      | 880   | 31,2  | 23,35  | 86,6   | 745    |
| 2 | 3 | <b>Итого за день:</b> |              |                               | 1430 | 41,4  | 39,35 | 180,64 | 1216   | 0      |
| 2 | 4 | Завтрак               | гор.блюдо    | каша молочная Дружба с маслом | 210  | 7     | 7     | 32     | 207    | №262   |

|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|---|---|-----------------------|--------------|----------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-------------------|
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | гор.напиток  | чай с сахаром                    | 215  | 0     | 0     | 15     | 57      | 627               |
|   |   |                       | хлеб         | батон нарезной с саслом и сыром  | 80   | 2     | 1     | 14     | 75      |                   |
|   |   |                       | фрукты       | фрукты                           | 200  | 4     |       | 24     | 120     |                   |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 705  | 13,2  | 8     | 85,04  | 459,19  | 0                 |
| 2 | 4 | Обед                  | закуска      | овощи порционные                 | 60   | 1     |       | 3      | 14      |                   |
|   |   |                       | 1 блюдо      | суп картофельный с рыбными       | 260  | 7     | 3     | 10     | 126     | №138              |
|   |   |                       | 2 блюдо      | бефстроганов из курицы           | 100  | 12    | 16    | 3      | 145     | ТТК               |
|   |   |                       | гарнир       | рис отварной                     | 150  | 4     | 5     | 24     | 224     | №273              |
|   |   |                       | напиток      | сок                              | 200  | 0     | 0     | 13     | 108     |                   |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                   | 50   | 2     | 1     | 14     | 75      |                   |
|   |   |                       | хлеб черн.   | хлеб ржаной                      | 50   | 2     | 0     | 15     | 64      | прил№4            |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 870  | 28,42 | 25,53 | 82,2   | 756     | 0                 |
| 2 | 4 | <b>Итого за день:</b> |              |                                  | 1575 | 41,62 | 33,53 | 167,24 | 1215,19 | 0                 |
| 2 | 5 | Завтрак               | гор.блюдо    | оладьи с молоком сгущённым       | 200  | 15    | 15    | 62     | 390     | 681-682<br>1994г. |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | гор.напиток  | чай с сахаром                    | 215  | 0     | 0     | 15     | 57      | 627               |
|   |   |                       | хлеб         |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | фрукты       |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       |              | сок                              | 200  | 1     |       | 15     | 60      |                   |
|   |   |                       |              |                                  |      |       |       |        |         |                   |
|   |   |                       | <i>итого</i> |                                  | 615  | 16,2  | 15    | 92,04  | 507,19  | 0                 |
| 2 | 5 | Обед                  | закуска      | овощи порционные                 | 60   | 1     |       | 3      | 14      |                   |
|   |   |                       | 1 блюдо      | суп крестьянски с крупой с курой | 270  | 9     | 5     | 5      | 123     | 174/3-1997        |
|   |   |                       | 2 блюдо      | котлеты из свинины               | 90   | 9     | 13    | 4      | 109     | №460              |
|   |   |                       | гарнир       | рожки отварные                   | 150  | 8     | 7     | 50     | 138     | №273              |
|   |   |                       | напиток      | компот из свежих яблок           | 200  | 0     | 0     | 13     | 130     | №585              |
|   |   |                       | хлеб бел.    | батон нарезной                   | 50   | 2     | 1     | 14     | 75      | прил№4            |

|   |   |                                    |                      |      |       |       |        |         |        |         |
|---|---|------------------------------------|----------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|---------|
|   |   | хлеб черн.                         | хлеб ржаной          | 50   | 1     | 0     | 15     | 64      | прил№4 |         |
|   |   |                                    | кондитерское изделие | 50   | 2     | 3     | 5      | 20      |        |         |
|   |   |                                    |                      |      |       |       |        |         |        |         |
|   |   | <i>итого</i>                       |                      | 920  | 32,1  | 29,31 | 109,2  | 673     |        | 0       |
| 2 | 5 | <b>Итого за день:</b>              |                      | 1535 | 48,3  | 44,31 | 201,24 | 1180,19 |        | 0       |
|   |   | <b>Среднее значение за период:</b> |                      | 1562 | 48,92 | 41,38 | 194,93 | 1307,27 |        | #ДЕЛ/0! |