

Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В.Меркулова



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

питания детей

в оздоровительных лагерях на базе учреждений образования

на период летней оздоровительной кампании

в 2022 году

(завтрак + обед)

Дети с 7 до 11 лет

Стоимость питания 308руб. 60коп. на 1 человека в день

1 день 01.06.2022 Среда

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с ветчиной	25/18	5.01	7.7	14.8	116	№ 6
2	Каша пшеничная с маслом	200/10	15.6	13.8	42.1	380.25	ТТК 3
3	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686
4	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.2	92	ГОСТ
	ИТОГО		21.81	21.7	92.1	646.25	
	ОБЕД						
1	Салат из св. огурцов с маслом	60	0.4	4.9	2	40	№ 16
2	Борщ из св. капусты с фрикаделькой, со сметаной	17,5/250/10	6.2	6.59	12.2	162.35	№110, 154
3	Говядина, тушеная с овощами	50/150	14.94	13.9	23.7	338.2	ТТК84
4	Компот из яблок и изюма	200	0.6	0	36.6	114	ТТК 20
5	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
6	Батончик Ленинградский	80	4.9	4.64	35.87	167.75	ТТК28/2
7	Конфеты Ух-Ты	1//30	12.1	12.43	39.87	169.1	ГОСТ
8	Виноград	100	0.6	0.6	15.44	218.7	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.46	184.28	1292.5	
	ИТОГО		64.15	65.16	276.38	1938.75	

2 день 02.06.2022 Четверг

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Тефтели из говядины	60/50	10.7	10.4	12.5	201.25	№461 шк.сб.,
2	Макароны отварные	150	5.62	7.2	26.1	180	№516 шк.сб.
3	Кофейный напиток на молоке	200	2.5	3.6	21.3	119	ТТК 4
4	Хлеб дарницкий с микротутриентами	25	1.98	0.31	12	54	ГОСТ
	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.2	92	ГОСТ
	ИТОГО		21.8	21.71	92.1	646.25	
1	ОБЕД						
2	Салат витаминный	60	0.74	2.01	8	50	ТТК 2
3	Похлебка по-суворовски	12,5/250	4.42	6	15.23	157	№89аналог2001г.
4	Плов из филе куриного	50/150	17.48	20.42	58.14	205.31	№ 492шк.сб.
5	Компот из ягод смородины	200	0.4	0	15.9	135	ТТК 38
6	Хлеб дарницкий с микротутриентами	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Булочка Детская	75	4	1.6	13.1	275	ТТК 16
8	Коктейль молочный	1/200	9.6	9	26.77	217.3	ГОСТ
9	Банан	1 шт./200	1.9	0	21	95.5	ГОСТ
10	Конфеты Ух-Ты	1//30	1.2	4.03	7.5	75	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.46	184.24	1292.51	
	ИТОГО		64.14	65.17	276.34	1938.76	

3 день 03.06.2022 Пятница

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с колбасой п/к	25/18	5.91	10.6	19	150.1	№ бшк.сб.
2	Запеканка творожная с молоком сгущ.	110/30	14.68	10.9	38.03	346.15	№ 326сб.2003
3	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686шк.сб.
4	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.1	92	ГОСТ
	ИТОГО		21.79	21.7	92.13	646.25	
	ОБЕД						
1	Салат из св. помидоров с перцем	60	1	4.08	2.1	53.2	№ 22шк.сб
2	Щи из св. капусты с фрикаделькой, сметаной	17,5/250/10	7.44	6.56	9.62	113	№ 124, 154 шк.сб
3	Чахохбили	50/50	8.4	5.9	6.4	127	№491 шк.сб
4	Греча отварная	150	5.7	7.8	44.6	209	№508 шк.сб.
5	Компот из яблок и вишни	200	0.6	0	23.65	153.1	ТТК 29
6	Хлеб с микронутриентами	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Булочка Сказка	75	3.9	5.7	24	167	ТТК32
8	Яблоко	1/200	0.8	0.8	19.22	94	ГОСТ
9	Мороженое	1//90	2.7	5	16	120	ГОСТ
10	Печенье Чоко Пай	1//30	9.2	7.23	20.05	173	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.47	184.24	1291.7	
	ИТОГО		64.13	65.17	276.37	1937.95	

4 день 06.06.2022 Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром, маслом	25//10//18	4	8.2	18	174	№ 3
2	Каша рисовая с маслом	200/10	12.9	9.6	31.8	256.25	ТТК 3
3	Какао с молоком	200	2.96	3.6	32	162	ТТК 4
4	Хлеб дарницкий	25	1.92	0.36	10.26	54	ГОСТ
	ИТОГО		21.78	21.76	92.06	646.25	
	ОБЕД						
1	Салат из св. огурцом и маслом	60	0.4	4.9	2	40	№ 16
2	Суп гороховый с колбасой п /к	12,5/250	7.6	7.2	10	152.5	№139 шк.сб.
3	Говядина в к /сл. соусе	50/50	9.6	5.8	9.9	155	№ 442шк.сб
4	Макароны отварные	150	5.45	9.2	25.3	185.5	№516 шк.сб
5	Компот из изюма	200	0.4	0	23.75	106	№638шк.сб.
6	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Крендель сахарный	50	3.56	2.94	39.42	183.3	ТТК18
8	Йогурт	1/100	2.2	5	26	187	ГОСТ
9	Пирожное Котомишки	1//35	10.55	8.03	29.27	200.81	ГОСТ
	ИТОГО		42.36	43.47	184.24	1292.51	
	ИТОГО		64.14	65.23	276.3	1938.76	

5 день 07.06.2022 Вторник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром, маслом	25//10//18	4	8.2	18	174	№ 3
2	Омлет натуральный с колбасой	130/5	14.61	13.32	28.72	268.25	ТТК132
3	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686
4	Хлеб дарницкий	25	1.98	0.36	10.26	54	ГОСТ
5	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.2	92	ГОСТ
ИТОГО			21.79	21.72	92.18	646.25	
ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом	60	0.84	5	5.8	70	ТТК50а
2	Суп овощной с курицей, со сметаной	12,5/250/10	8	7.02	14.45	160.51	ТТК135
3	Шницель рыбный	50	10.8	7.23	10.48	188	№391
4	Картофельное пюре	150	5.75	6.8	31.9	164	№шк.сб.520
5	Компот из кураги	200	0.4	0	27.4	106	№ 638шк.сб
6	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Пирожок печеный с яблоками	75	1.25	3.99	20.34	133.8	№738шк.сб.
8	Коктейль молочный	1//200	6.9	7	20.37	205	ГОСТ
9	Вафли Ананас	1/100	5.8	6.03	34.9	182.81	ГОСТ
ИТОГО			42.34	43.47	184.24	1292.52	
ИТОГО			64.13	65.19	276.42	1938.77	

7.02

6 день 08.06.2022 Среда

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Слойка с повидлом	50	4	1.6	26.3	137	ТТК3
2	Печень по-строгановски	50\50	11.9	13.6	3.6	178.25	№ 431
3	Рис отварной	150	3.72	6.5	37	219	№511
4	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686
5	Хлеб дарницкий	25	1.98	0.36	10.21	54	ГОСТ
	ИТОГО		21.8	21.7	92.11	646.25	
	ОБЕД						
1	Салат из св.огурцов с помидорами	70	3.9	7.9	8.5	108	ТТК45а
2	Щи по-уральски с курицей со сметаной	12,5/250/10	4.7	7.23	12.25	163.31	№ 128
3	Шницель куриный	50	10.6	3.4	0.25	93	№498
4	Макароны отварные	150	5.23	8.6	35.3	210	№516шк.сб.
5	Компот из чернослива	200	0.5	0	23.75	116	№ 638
6	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Булочка Чайная	60	2.11	2.9	30.32	132.01	ТТК 16
8	Нектарин	1 шт./100	0.7	0	18.9	197.5	ГОСТ
9	Печенье ОРЕО	1//45	12	13.03	36.37	190.31	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.46	184.24	1292.53	
	ИТОГО		64.14	65.16	276.35	1938.78	

7 день 09.06.2022 Четверг

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Слойка Снежная	55	4	1.6	16.3	137	ТТК15
2	Куриные фрикадельки в смет.соусе	50/50	6.2	13.99	8.03	131.05	ТТК101
3	Греча отварная	150	8.42	5.91	22.31	174.15	№508шк.сб.
4	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686шк.сб.
5	Хлеб дарницкий с микронутр.	25	1.98	0.36	10.26	54	ГОСТ
6	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.2	92	ГОСТ
	ИТОГО		21.8	21.7	92.1	646.2	
	ОБЕД						
1	Сельдь с маслом	40/10	7.8	4.42	2.5	144	№ 89шк.сб
2	Суп Сытный с кур.окорок	12,5/250	4.22	8.2	18.1	160	ТТК90
3	Запеканка картофельная с мясом	150/5	11.21	12	27	201.8	№ 480шк.сб
4	Компот апельсиновый	200	0.8	0	25.8	182	№ 636шк.сб
5	Хлеб дарницкий с микронутр.	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
6	Булочка с корицей	50	3.01	5.41	36.97	134.51	ТТК14
7	Апельсин	1/250	2.93	3.03	26.27	107.5	ГОСТ
8	Йогурт	1/100	9.8	10	29	280.34	ГОСТ
	ИТОГО		42.37	43.46	184.24	1292.55	
	ИТОГО		64.17	65.16	276.34	1938.75	

8 день 10.06.2022 Пятница

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
1	Бутерброд с колбасой п/к	25//18	5.91	10.6	12.4	188.6	№ 06
2	Пудинг творожный с молоком сгущ.	100//30	15.71	11.12	64.72	389.75	№ 362
3	Чай с сахаром		0.2	0	15	67.87	№ 686
	ИТОГО		21.82	21.72	92.12	646.22	
	ОБЕД						
1	Салат из св. помидоров с маслом	60	0.6	5	2.73	60	№ 19
2	Суп вермишелевый с кур. окороком	125,5/250	5.76	4.63	10.7	180	№ 140
3	Шницель школьный с овощным рагу	50/150	12.38	10.2	22.3	208.9	ТТК5, № 541
4	Кисель из ягод (черная смородина)	200	0.4	0	33	138.7	ТТК35
5	Хлеб дарницкий с микронутриентами	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
6	Булочка фруктовая с орехами	75	7.9	10.2	41.64	234.7	ТТК 36
7	Коктейль молочный	1/200	2.6	2	9.25	159.4	ГОСТ
8	Печенье Албени	1//40	2.4	4.02	24.68	108.41	ГОСТ
9	Мороженое	1//90	7.7	7.01	21.34	120	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.46	184.24	1292.51	
	ИТОГО		64.16	65.18	276.36	1938.73	

9 день 14.06.2022 Вторник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с ветчиной	25/18	5.02	7.5	14.9	116	№ 6
2	Каша пшеничная с маслом	200/10	7.2	9.6	31.5	263.25	ТТК 3
3	Яйцо вареное	1 шт.	6.4	4.4	0.3	63	ГОСТ
4	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686
5	Хлеб дарницкий	25	1.98	0.36	10.21	54	ГОСТ
6	Сок фруктовый	1/200	1	0.2	20.2	92	ГОСТ
	ИТОГО		21.8	21.7	92.11	646.25	
ОБЕД							
1	Салат Солнышко	60	0.6	4	3.6	50	№ 15
2	Похлебка по-суворовски	12,5/250	4.42	4.87	10.23	137	№ 89
3	Ежики из говядины	90	9.52	9.7	19.35	110.53	ТТК, 42/2
4	Греча отварная	150	6.8	6.4	18.6	209	№508шк.сб.
5	Компот из яблок и смородины	200	0.61	0	49.76	148.5	ТТК 33
6	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Булочка сдобная с маком, глазурию	50	5.09	5.06	8.83	167.3	ТТК12
8	Коктейль молочный	1/200	6.9	7	20.07	205	ГОСТ
9	Банан	1 шт./200	1.9	0	21	95.5	ГОСТ
10	Конфета Раз-Два	1//30	3.9	6.03	14.2	87.31	ГОСТ
	ИТОГО		42.34	43.46	184.24	1292.54	
	ИТОГО		64.14	65.16	276.35	1938.79	

10 день 15.06.2022 Среда

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
1	Бутерброд с сыром, маслом	25//10//18	4	8.2	18.1	174	№3
2	Геркулесовая каша с маслом	200/10	15.7	13.5	48.8	360.25	ТТК 3
3	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	15	58	№ 686
4	Хлеб пшеничный	25	1.91	0.36	10.2	54	ГОСТ
ИТОГО			21.81	21.7	92.1	646.25	
ОБЕД							
1	Салат из св. капусты с маслом	60	1.6	4.2	9.1	45	№43
2	Рассольник Ленинградский со сметаной, окороком	12,5/250/10	7.71	5.03	12.77	190.5	№132
3	Шницель по-ижорски	50	10.3	9.4	1.4	104	ТТК 121
4	Картофельное пюре	150	3.12	5.7	21.9	184.1	№шк.сб.520
5	Компот из клубники	200	0.4	0	41.2	130.7	ТТК38
6	Хлеб дарницкий	2//25	2.6	0.4	18.6	82.4	ГОСТ
7	Булочка Сказка	75	3.9	5.7	24	168	ТТК32
8	Йогурт	1/100	2.2	5	16	145	ГОСТ
9	Черешня	1/100	2.93	3.38	14.03	84.8	ГОСТ
10	Печенье «Чоко-Пай»	1//30	7.6	4.65	25.25	158	ГОСТ
ИТОГО			42.36	43.46	184.25	1292.5	
ИТОГО			64.17	65.16	276.35	1938.75	

ИТОГО за весь период	-	641.47	651.74	2763.56	19386.8
-----------------------------	---	---------------	---------------	----------------	----------------

Среднее значение за период	-	64.147	65.174	276.356	1938.68
----------------------------	---	--------	--------	---------	---------

6.06.2022 Четверг

№	Приём пицци, наименование блюд	Масса порции				

	Завтрак						
1	Тефтели из говядины	60/50					
2	Макароны отварные	200					
3	Кофейный напиток на молоке	200					
4	Хлеб дарницкий с микронутриентами	25					
5	Сок фруктовый	1/200					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из св. помидоров с перцем	100					
2	Похлебка по-суворовски	12,5/250					
3	Плов из филе куриного	75/225					
4	Компот из ягод смородины	200					
5	Хлеб дарницкий с микронутриентами	Feb-25					
6	Булочка Детская	75					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Коктейль молочный	1/200					
2	Банан	1 шт./200					
3	Конфеты Ух-Ты	Jan-30					
	ИТОГО						
	ИТОГО						
06.2022 Пятница							
№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Бутерброд с колбасой п/к	25/18					
2	Запеканка творожная с молоком сгущ.	130/40					

3	Чай с сахаром	200/15					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из св. огурцов с маслом	100					
2	Щи из св. капусты с фрикаделькой, сметаной	17,5/250/10					
3	Чахохбили	75/75					
4	Греча отварная	200					
5	Компот из яблок и вишни	200					
6	Хлеб дарницкий с микронутриентами	Feb-25					
7	Булочка Сказка	75					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Яблоко	1/200					
2	Мороженое	1шт					
3	Печенье Чоко Пай	Jan-30					
	ИТОГО						
	ИТОГО						

2022 Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром, маслом	10/25/2018					
2	Каша рисовая с маслом	300/15					
3	Какао с молоком	200					

4	Хлеб дарницкий	25					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из св. помидоров	100					
2	Суп гороховый с колбасой п /к	12,5/250					
3	Говядина в к /сл. соусе	50/5					
4	Макароны отварные	200					
5	Компот из изюма	200					
6	Хлеб дарницкий	Feb-25					
7	Крендель сахарный	50					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Йогурт	1/100					
2	Пирожное Котомишки	Jan-35					
	ИТОГО						
	ИТОГО						

06.2022 Вторник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром, маслом	10/25/2018					
2	Омлет натуральный с колбасой	130/5					
3	Чай с сахаром	200/15					
4	Хлеб дарницкий	25					
5	Сок фруктовый	1/200					
	ИТОГО						

ОБЕД							
1	Салат из свеклы с маслом	100					
2	Суп овощной с курицей, со сметаной	12,5/250/10					
3	Шницель рыбный	75					
4	Картофельное пюре	200					
5	Компот из кураги	200					
6	Хлеб дарницкий	Feb-25					
7	Пирожок печеный с яблоками	75					
ИТОГО							
ПОЛДНИК							
1	Коктейль молочный	1/200					
2	Вафли Ананас	1/100					
ИТОГО							
ИТОГО							

2.06.2022 Среда

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
Завтрак							
1	Слойка с повидлом	50					
2	Печень по-строгановски	75/75					
3	Рис отварной	200					
4	Чай с сахаром	200/15					
5	Хлеб дарницкий	25					

	ИТОГО					
	ОБЕД					
1	Салат из св. огурцов с маслом	100				
2	Борщ из св. капусты с фрикаделькой, со сметаной	17,5/250/10				
3	Говядина, тушенная с овощами	60/225				
4	Компот из яблок и изюма	200				
5	Хлеб дарницкий	Mar-25				
6	Батончик Ленинградский	80				
7	Конфеты Ух-Ты	Jan-30				
	ИТОГО					
	ПОЛДНИК					
1	Сок фруктовый	1/200				
2	Печенье ОРЕО	Jan-45				
	ИТОГО					
	ИТОГО					

06.2022 Четверг

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции				
	Завтрак					
1	Слойка Снежная	55				
2	Куриные фрикадельки в смет.соусе	50/50				
3	Греча отварная	200				
4	Чай с сахаром	200/15				
5	Хлеб дарницкий с микронутр.	25				
	ИТОГО					
	ОБЕД					

1	Сельдь с маслом	40/10					
2	Суп Сытный с кур.окорок	12,5/250					
3	Запеканка картофельная с мясом	150/5					
4	Компот апельсиновый	200					
5	Хлеб дарницкий с микронутриентами	Feb-25					
6	Булочка с корицей	50					
ИТОГО							
ПОЛДНИК							
1	Апельсин	1/250					
2	Йогурт	1/100					
ИТОГО							
ИТОГО							

06.2022 Пятница

№	Приём пищи, наименование блюд						
Завтрак							
1	Бутерброд с колбасой п/к						
	2	Пудинг творожный с молоком сгущ.					
3	Чай с сахаром						
4	Сок фруктовый						
ИТОГО							
ОБЕД							
1	Салат из св. помидоров с перцем						

2	Щи из св. капусты с фрикаделькой, сметаной					
3	Чахохбили					
4	Греча отварная					
5	Компот из яблок и вишни					
6	Булочка фруктовая с орехами					
	ИТОГО					
	ПОЛДНИК					
1	Коктейль молочный					
2	Печенье Албени					
3	Мороженое					
	ИТОГО					
	ИТОГО					

2022 Понедельник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции				
	Завтрак					
1	Бутерброд с ветчиной	25/18				
2	Каша пшеничная с маслом	300/15				
3	Чай с сахаром	200/15				

4	Хлеб дарницкий	25					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из св. огурцов с маслом	100					
2	Суп гороховый с колбасой п /к	12,5/250					
3	Говядина в к /сл. соусе	50/5					
4	Макароны отварные	200					
5	Компот из изюма	200					
6	Хлеб дарницкий	Feb-25					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Конфеты Ух-Ты	Jan-30					
2	Виноград	100					
	ИТОГО						
	ИТОГО						

06.2022 Вторник

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Бутерброд с сыром, маслом	10/25/2018					
2	Каша пшеничная с маслом	300/15					

3	Яйцо вареное	1 шт.					
4	Чай с сахаром	200/15					
4	Хлеб пшеничный	25					
5	Сок фруктовый	1/200					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из свеклы с маслом	100					
2	Суп овощной с курицей, со сметаной	12,5/250/10					
3	Шницель рыбный	75					
4	Картофельное пюре	200					
5	Компот из кураги	200					
6	Хлеб дарницкий	Feb-25					
7	Пирожок печеный с яблоками	75					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Коктейль молочный	1/200					
2	Банан	1 шт./200					
3	Конфеты Ух-Ты	Jan-30					
	ИТОГО						
	ИТОГО						
9.06.2022 Среда							
№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Бутерброд с колбасой п/к	25/18					
2	Гуляш из говядины	75/75					
3	Греча отварная	200					
4	Чай с сахаром	200/15					

5	Хлеб пшеничный	25					
	ИТОГО						
	ОБЕД						
1	Салат из св. помидоров с огурцами	100					
2	Щи по-уральски с курицей со сметаной	12,5/250/10					
3	Шницель куриный	75					
4	Рис отварной	200					
5	Компот из чернослива	200					
6	Хлеб дарницкий	Feb-25					
7	Булочка Чайная	60					
	ИТОГО						
	ПОЛДНИК						
1	Йогурт	1/100					
2	Черешня	1/100					
3	Печенье «Чоко-Пай»	Jan-30					
	ИТОГО						
	ИТОГО						

06.2022 Четверг

№	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции					
	Завтрак						
1	Тефтели из говядины	60/50					
2	Макароны отварные	200					
3	Кофейный напиток на молоке	200					
4	Хлеб дарницкий с микронутриентами	25					
5	Сок фруктовый	1/200					
	ИТОГО						

ОБЕД							
1	Сельдь с маслом	40/10					
2	Суп Сытный с кур.окорок	12,5/250					
3	Запеканка картофельная с мясом	150/5					
4	Компот апельсиновый	200					
5	Хлеб дарницкий с микронутриентами	Feb-25					
6	Булочка с корицей	50					
7	Мороженое	1 шт					
ИТОГО							
ПОЛДНИК							
1	Коктейль молочный	1/200					
2	Банан	1 шт./200					
3	Конфеты Ух-Ты	Jan-30					
ИТОГО							
ИТОГО							

