

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

Утверждаю
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
МБОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
30 июня					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	150/15/10	292	Щи с картофелем, св., капустой со смет.	215	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	214
Чай с сахаром, молоком	200	35	Рис припущенный	150	241
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	116,12	Огурец свежий в нарезку	60	2,4
Фрукт	180	115	Кисель из концентрата	180	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1566,15					
			Стоимость рациона:	178,35	
1 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	15/10	137	Рассольник Ленинградский со сметаной	215	142
Каша овсяная молочная с маслом	260/5	320	Тефтели рыбные в соусе	120	222
Чай с сахаром	200	35	Картофельное пюре с маслом	150	168
Батон нарезной/Хлеб пшенично-ржаной	40	68,97	Помидор свежий в нарезку	60	34,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	77,4	Компот из ягод (смородина)	180	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1554,04					
			Стоимость рациона:	178,35	
2 июля					
Завтрак			Обед		
Вареники отварные с маслом	250/10	342,56	Суп картофельн., с рыбными консервами	250	135,05
Кофейный напиток	200	98,1	Котлета мясная запеченная	90	168
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	116,12	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	216
Кондитерское изделие	30	166	Огурец свежий в нарезку	60	27,4
			Сок фруктовый (мультифрукт)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1602,96					
			Стоимость рациона:	178,35	
3 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	150/30	310,84	Борщ с картоф., св., капустой, сметаной	215	128,4
Какао с молоком	180	112,5	Курица тушёная с соусом	90	158,8
Хлеб пшенично-ржаной/ Хлеб пшеничн	20/40	68,97	Макаронные изд. отварные	150	202,8
Напиток кисломолочный «Снежок»	200	112	Помидор свежий в нарезку	60	36,56
			Компот из смеси сухофруктов	180	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1553,3					
			Стоимость рациона:	178,35	
4 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп картофельный с горохом	200/10	171
Каша манная молочная с маслом	180	234	Голубцы «Любительские»	120	156
Чай с сахаром, лимоном	200	161	Картофель запеченный	150	181,5
Булочка «Детская»	60	41	Огурец свежий в нарезку	60	78,82
Фрукт	120	118	Сок фруктовый (яблочный)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан.	60/32	140/105
Итого: Энергетическая ценность за день 1552,05					
			Стоимость рациона:	178,35	

Бухгалтер

Повар-бригадир

Согласовано:
Директор МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО
И.В. Медведева

Утверждаю
ИП Козырева Е.В.

МЕНЮ
на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 10 до 15 лет (включительно)
по столовой МАОУ «СОШ № 19 «Выбор» НГО

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
30 июня					
Завтрак			Обед		
Макаронные изделия с сыром, маслом	200/15/10	373,5	Щи из свежей капусты, сметана	275	93,4
Икра из кабачков (термообработка)	30	34,8	Фрикадельки мясные в соусе	100	237
Чай с сахаром, молоком	200	40	Рис припущенный	180	201
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб пшенич	20/40	206,25	Огурец свежий в нарезку	100	3,9
Фрукт	100	118	Кисель из концентрата	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1822,19					
			Стоимость рациона:	201,12	
1 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	20/10	137	Рассольник Ленинградский со сметаной	275	147
Каша овсяная молочная с маслом	300	348	Тефтели рыбные в соусе	120	259,3
Чай с сахаром	200	35	Картофельное пюре с малом	180	178
Батон нарезной/Хлеб	50/30	206	Помидор свежий в нарезку	100	40,8
			Компот из ягод (смородина)	200	103,14
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1792,13					
			Стоимость рациона:	201,12	
2 июля					
Завтрак			Обед		
Вареники с творогом отварные с маслом	270/10	344,56	Суп карт. с рыбными консервами	250	135,05
Кофейный напиток	200	98,1	Котлета мясная запеченная	100	178
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб	30/50	206,25	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180/10	226
Кондитерское изделие	45	186	Огурец свежий в нарезку	100	27,4
			Сок фруктовый (мультифрукт)	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1827					
			Стоимость рациона:	201,12	
3 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка рисовая с творогом, мол соус.	200/30	332	Борщ с картофелем, св. капуст., сметаной	275	128,4
Какао с молоком	180	112,5	Курица тушеная в соусе	100	161
Хлеб ржано-пшеничный/Хлеб	30/50	206,25	Макаронные изд. отварные	180	206
Напиток кисломолочный «Снежок»	180	112	Помидор свежий в нарезку	100	38
			Компот из смеси сухофруктов	200	176,7
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1810,49					
			Стоимость рациона:	201,12	
4 июля					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Суп картофельный с горохом	275	181
Каша манная молочная с маслом	250	325	Голубцы мясные «Любительские»	120	196,75
Чай с сахаром, лимоном	200	161	Картофель запеченный	180	201,5
Булочка «Детская»	60	41	Огурец свежий в нарезку	100	78,82
Фрукт	120	118	Сок фруктовый (яблочный)	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб ржано-пшеничный	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1805,71					
			Стоимость рациона:	201,12	

Бухгалтер

Повар-бригадир