

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 3» НГО

О.А. Виноградова

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 10 до 15 лет (включительно)
по столовой МАОУ «СОШ № 3» НГО

Утверждаю

ИП Бородина О. А.

Бородина

Ольга

Александровна

Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
27 июня					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	20/10	147	Суп картофельный с рисом (ов. б/з)	275	116,4
Каша молочная гречневая с маслом	210	268	Биточки мясные паровые	100	245
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	180/10	198
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Икра из кабачков (термообработка)	100	46,56
Фрукт консервированный	100	118	Компот из св/мороженных ягод	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1805,85					
			Стоимость рациона:	201,12	
30 июня					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с карт, кап. (овощи б/з) со смет.	275	134,4
Омлет натуральный с маслом	200	267,98	Рыба (филе минтая), тушеная с овощами б/з	100	224
Зеленый горошек конс. тер. обр.	50	34,8	Картофель б/з отварной	180	182,5
Кофейный напиток	200	98,1	Огурец консервированный	100	3,9
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Компот из изюма	200	126
Напиток кисломолочный	180	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1804,57					
			Стоимость рациона:	201,12	
1 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	230/50	408	Суп картофельный (овощи б/з)	275	118,6
Кукуруза консервированная (термообр.)	50	34,8	Гуляш	100	259
Какао на молоке	200	88	Каша гречневая рассыпчатая	180	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Морковь б/з тушеная	100	31,66
			Сок фруктовый (абрикос)	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	70/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1806,95					
			Стоимость рациона:	201,12	
2 июля					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные	100	279	Суп картоф., с макарон. изд (овощи б/з)	275	83
Гороховое пюре	180	168	Плов с мясом (овощи б/з)	300	368,6
Огурец консервированный	50	6	Овощи б/з тушеные	100	34,8
Чай с сахаром	200	41	Компот из смеси сухофруктов	200	103,14
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	30/50	206,25	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	187/150
Кондитерское изделие	45	169			
Итого: Энергетическая ценность за день 1796,43					
			Стоимость рациона:	201,12	
3 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	20/10	147	Борщ карт.(свекольник) (овощи. б/з) смет.	275	206
Каша пшенная молочная с маслом	200	256	Котлета «Здоровье»	100	211
Чай с сахаром, молоком	200	69	Макаронные изд. отварные с маслом	180/10	190,5
Батон нарезной/Хлеб	30/50	168,97	Икра из кабачков	100	6
Фрукт консервированный	100	115	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржаной	80/50	187/150
Итого: Энергетическая ценность за день 1795,11					
			Стоимость рациона:	201,12	

Бухгалтер

Повар-бригадир