

Согласовано:

Директор МАОУ «СОШ № 3» НГО
О. А. Виноградова

МЕНЮ

на летнюю оздоровительную площадку для детей в возрасте от 6,5 до 10 лет
по столовой МАОУ «СОШ № 3» НГО

Утверждаю

И.И. Бородина О. А.



Наименование блюд и изделий	выход	Ккал	Наименование блюд и изделий	выход	Ккал
27 июня					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	15/10	137	Суп картофельный с рисом (овощи б/з)	210	116,4
Каша молочная гречневая с маслом	170	248	Биточки мясные паровые	90	240
Чай с сахаром	200	35	Макаронные изд. отв. с маслом	150/10	190,5
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	20/40	140	Икра из кабачков (термообработка)	60	36,56
Фрукт консервированный	100	118	Компот из св/мороженных ягод	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	140/64
Итого: Энергетическая ценность за день 1555,03					
			Стоимость рациона:	178,35	
30 июня					
Завтрак			Обед		
Масло сливочное (порционно)	10	77	Борщ с карт., св., кап.(овощи б/з) смет.	215	134,4
Омлет натуральный с маслом	150	238	Рыба (филе минтая) тушеная с овощами б/з	100	224
Зеленый горошек конс. тер. обр.	30	34,8	Картофель б/з отварной	150	181
Кофейный напиток	180	98,1	Огурец консервированный	60	6
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	20/40	116,12	Компот из изюма	180	126
Напиток кисломолочный	150	112	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	140/64
Итого: Энергетическая ценность за день 1552,07					
			Стоимость рациона:	178,35	
1 июля					
Завтрак			Обед		
Запеканка из творога с соусом молоч.	200/50	401	Суп картофельный (овощи б/з)	210	118,6
Кукуруза консервированная (термообр)	40	34,8	Гуляш	100	289
Какао на молоке	200	88	Каша гречневая	150	235
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	20/40	116,12	Морковь б/з тушеная	60	31,66
			Сок фруктовый (абрикос)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	50/32	140/64
Итого: Энергетическая ценность за день 1606,83					
			Стоимость рациона:	178,35	
2 июля					
Завтрак			Обед		
Тефтели рыбные	90	279	Суп картоф., с макарон. изд. (овощи б/з)	210	83
Гороховое пюре	150	168	Плов с мясом (овощи б/з)	250	354,8
Огурец консервированный	30	6	Овощи б/з тушеные	60	34,8
Чай с сахаром, лимоном	200	41	Компот из смеси сухофруктов	180	103,14
Хлеб пшенично-ржаной/Хлеб пшен	20/40	116,12	Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	140/64
Кондитерское изделие	30	166			
Итого: Энергетическая ценность за день 1556,51					
			Стоимость рациона:	178,35	
3 июля					
Завтрак			Обед		
Сыр твердый, масло слив. (порционно)	15/10	137	Борщ с карт. (свекольник),см(овощи б/з)	215	196
Каша пшеничная молочная с маслом	165	224	Котлета «Здоровье»	90	207
Чай с сахаром, молоком	200	69	Макаронные изд. отв. с маслом	150/10	190,5
Батон нарезной/Хлеб пшенично-ржаной	40/20	126,7	Икра кабачковая (термообработка)	60	6
Фрукт консервированный	100	115	Сок фруктовый (мультифрукт)	180	88
			Хлеб пшеничный/ хлеб пшенично-ржан	60/32	140/64
Итого: Энергетическая ценность за день 1563,85					
			Стоимость рациона:	178,35	

Бухгалтер

Повар-бригадир