



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино

Е.Ф. Николаева

Основное 10-дневное меню ЛОЛ с дневным пребыванием

в период летних каникул, обслуживаемых Троицким рыболовецким потребительским обществом

(трёхразовое питание: завтрак+обед)  
6,5 - 10 лет

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель правления Троицкого РПО

Г.Г. Доманская



Завтрак	гор. блюдо	311 Каша манная молочная	160	15,08	4,62	9,46	22,78	196,8
	гор.напитк	376 Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
	хлеб	Хлеб пшеничный	40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
	ПР	376 Фрукты свежие	100	20,59	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак			<b>500</b>	<b>43,31</b>	<b>21,08</b>	<b>13,55</b>	<b>66,85</b>	<b>385,93</b>
Второй завтрак		338 Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6
Обед		25 Салат Степной	60	11,53	1	2	4,9	45
		389 Щи из свежей капусты	200	18,39	1,6	4,32	7,04	76,8
		304 Рис отварной	150	8,91	3,47	5,37	36,63	209,6
		124 Гуляш	100	57,15	13,8	14,3	3,1	197
		304 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
Всего за обед			<b>770</b>	<b>110,81</b>	<b>25,27</b>	<b>26,68</b>	<b>112,68</b>	<b>783,2</b>
Полдник		686 Чай с лимоном	207	4,3	0,2		9,3	38
		76 Бутерброд с маслом и сыром	55	25,34	6,4	12,5	14,6	201
Всего за полдник			<b>262</b>	<b>29,64</b>	<b>6,6</b>	<b>12,5</b>	<b>23,9</b>	<b>527,8</b>
Всего за день		ИТОГО	<b>1732</b>	<b>203,76</b>	<b>53,95</b>	<b>52,73</b>	<b>228,83</b>	<b>1802,53</b>
						день		2
Завтрак	гор. блюдо	173 Каша из овсян. хлопьев молочная	160	16	6,89	7,95	30,6	242,3
	ПР	Хлеб пшеничный	50	6,86	3,95	0,5	24,15	123
	гор.напитк	182 Какао с молоком	200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
		376 Свежие фрукты	100	20	0,4	0,4	4,8	47
Всего за завтрак			<b>510</b>	<b>50,26</b>	<b>14,54</b>	<b>11,95</b>	<b>73,15</b>	<b>507,3</b>
Второй завтрак		389 Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6
Обед		40 Салат "Витаминный"	60	9,05	0,9	2,7	6,48	55,8
		98 Суп крестьян. с перловой крупой	200	19,06	1,86	4,4	10,2	92
		389 Плов из курицы	250	70,19	22,8	29	40,2	521
		98 Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
	ПР	Хлеб пшеничный	70	9,6	5,98	2,45	44,83	217,23
Всего за обед			<b>780</b>	<b>110,05</b>	<b>44,44</b>	<b>41,84</b>	<b>116,65</b>	<b>946,83</b>
Полдник		349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Кондитерские в ассортименте	60	16,85	3,9	7,1	16	261,6
Всего за полдник			<b>260</b>	<b>23,45</b>	<b>4,56</b>	<b>7,19</b>	<b>48,01</b>	<b>394,4</b>
Всего за день		ИТОГО	<b>1750</b>	<b>203,76</b>	<b>64,54</b>	<b>60,98</b>	<b>263,21</b>	<b>1954,13</b>
						день		3
Завтрак	гор. блюдо	311 Каша жидкая молоч. пшённая	210	18,76	7,51	11,72	37,05	285
	ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,86	0,6	29,28	145,2
	гор.напитк	182 Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		376 Фрукты	100	20	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак			<b>570</b>	<b>49,14</b>	<b>25,67</b>	<b>16,01</b>	<b>91,07</b>	<b>538</b>
Второй завтрак		338 Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6
Обед		67 Винегрет овощной	100	19,54	1,4	2,6	8,2	66
		112 Суп вермиш. с картоф. на кур. бульоне	200	13,81	2,7	2,38	12,55	115,2
		374 Рыба, тушеная в томате с овощами	100	35,48	8,9	4,4	4,7	94
		520 Пюре картофельное	150	17,33	3,08	4,73	20,03	14,03
		349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Хлеб пшеничный	40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
Всего за обед			<b>790</b>	<b>98,25</b>	<b>19,9</b>	<b>14,6</b>	<b>96,82</b>	<b>503,36</b>
Полдник	ПР	Кондитерские в ассортименте	140	36,37	8,12	9,1	100,1	509,6
Всего за полдник			<b>140</b>	<b>36,37</b>	<b>8,12</b>	<b>9,1</b>	<b>100,1</b>	<b>509,6</b>
Всего за день		ИТОГО	<b>1700</b>	<b>203,76</b>	<b>54,69</b>	<b>39,71</b>	<b>313,39</b>	<b>1656,56</b>
						день		4
Завтрак	гор. блюдо	230 Макароны отварные с овощами	200	16,33	5,65	4,52	31,22	195,65
		41 Масло сливочное	10	6,8		8,2	0,1	75
	гор.напитк	686 Чай с лимоном	207	4,3	0,2		9,3	38



		ПР	Хлеб пшеничный	40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
			246 Огурец свежий	100	22	0,8	0,2	2,6	16
Всего за завтрак				557	54,92	9,81	13,32	62,55	405,98
Второй завтрак			686 Чай с лимоном	207	4,3	0,2		9,3	38
			1 Бутерброд с сыром 20/10	30	13,08	3,9	3,15	9,68	77,07
Всего второй завтрак				237	17,38	4,1	3,15	18,98	115,07
Обед			34 Салат "Здоровье"	60	8,82	1,2	3,74	5,94	60
			132 Рассольник Ленинградский	200	26,22	1,92	4	12,6	98,4
			297 Голубцы ленивые	210	45,36	15,31	9,81	21,97	237,45
			349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
		ПР	Хлеб пшеничный	40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
Всего за обед				710	92,49	22,25	18,04	91,85	609,98
Полдник			376 Фрукты	200	38,97	0,8	0,8	19,6	94
Всего за полдник				200	38,97	0,8	0,8	19,6	94
Всего за день			ИТОГО	1704	203,76	36,96	35,31	192,98	1225,03
								день	5
Завтрак	гор. блюдо		186 Запеканка манная	200	19,04	8,08	5,99	12,27	145,27
		ПР	Сметана	10	3,54	0,3	2	0,4	20,5
		ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
	гор.напиток		376 Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
			1 Бутерброд с маслом 20/10	30	9,55	1,6	8,5	9,7	124
Всего за завтрак				500	42,51	27,62	20,38	66,31	472,57
Второй завтрак			358 Напиток яблочно-лимонный	200	19,5	0,2	0,2	22,8	94
Обед			49 Салат из моркови с яблоками	100	15,45	0,9	3,7	9	76
			87 Суп с рыбными консервами	215	26,27	8,58	8,39	13,3	171,84
			289 Биточки паровые	120	40,55	11,7	9,8	10,7	179
			302 Гречка отварная	150	4,86	6,45	5,99	38,63	238,05
		ПР	Хлеб пшеничный	75	10,29	5,93	0,75	36,23	175,35
			349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
Всего за обед				860	104,02	34,22	28,72	139,87	973,04
Полдник			338 Сок в ассортименте	200	21	1		25,4	105,6
		ПР	Кондитерские изделия	50	16,73	3	2	37	183
Всего за полдник				250	37,73	4	2	62,4	288,6
Всего за день			ИТОГО	1810	203,76	66,04	51,3	291,38	1828,21
								день	6
Завтрак	гор. блюдо		311 Каша рисовая жидкая молочная	210	19,08	5,04	9,72	30,74	232,6
	гор.напиток		382 Какао с молоком	200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
		ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
		ПР	Печенье	80	17,6	6,4	8	59,2	333,6
Всего за завтрак				550	52,31	19,48	21,42	132,54	789,2
Второй завтрак			376 Фрукты	200	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед			45 Салат из капусты с морковью	75	7,13	1	2,44	4,9	45,3
			109 Суп гороховый	200	8,48	5,92	3,38	18,69	136,92
			259 Жаркое по домашнему	170	54,9	15,74	17,58	16,11	286,56
			349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
		ПР	Хлеб пшеничный	75	10,29	5,93	0,75	36,23	175,35
Всего за обед				720	87,4	29,25	24,24	107,94	776,93
Полдник			324 Кисель	200	8,7			20	76
		ПР	Кондитерские изделия	30	15,35	1,95	3,54	7,98	130,8
Всего за полдник				230	24,05	1,95	3,54	27,98	206,8
Всего за день			ИТОГО	1700	203,76	51,48	50	288,06	1866,93
								день	7
Завтрак	гор. блюдо		311 Каша молочная "Дружба"	210	19,05	6,38	10,28	33,54	255
			42 Сыр	20	19	4,64	5,9		72,8
		ПР	Хлеб пшеничный	75	10,29	5,93	0,75	36,23	175,35
	гор.напиток		377 Чай с лимоном	208	4,31	0,13	0,02	9,2	62
Всего за завтрак				513	52,65	17,08	16,95	78,97	572,15
Второй завтрак			349 Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
Обед			9 Салат из моркови	70	7,1	0,6	5,3	5	72
			110 Борщ с капустой и картофелем	200	21,42	1,6	4,32	10,24	88,8
		ПР	Сметана	10	3,54	0,3	2	0,4	20,5
			462 Тефтели мясные с рисом ,соусом пар.	120	52,62	9,2	13,5	11,6	207
			520 Пюре картофельное	150	17,33	3,08	4,73	20,03	14,03
			376 Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		ПР	Хлеб пшеничный	40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33



Всего за обед				790	109,65	30,84	33,54	81,54	544,46
Полдник	ПР	Йогурт		200	35	4,3	2	6,2	60
Всего за полдник				200	35	4,3	2	6,2	60
Всего за день		ИТОГО		1703	203,9	52,88	52,58	198,72	1309,41
							день		8
Завтрак	гор. блюда	160 Суп молочный с макар. изделиями.		200	10,41	4,4	4,2	15,9	120
	ПР	Хлеб пшеничный		60	8,23	4,74	0,6	29	122
		Масло сливочное		10	7,05		8,2	0,1	75
	гор.напитк	376 Чай с сахаром		200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		338 Фрукты		100	22	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак				570	49,84	22,44	16,69	69,74	424,8
Второй завтрак		382 Какао с молоком		200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
Обед		51 Салат из свеклы с яблоками		100	15,07	1	5	8,3	85
		104 Суп с фрикадельками		200	31,98	6,54	4,96	10,97	123,33
		304 Рис отварной		150	8,91	3,47	5,37	36,63	209,6
		288 Куриные окорочка отварные		100	57,1	23,46	25,82	0,5	328
		349 Компот из сухофруктов		200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Хлеб пшеничный		50	6,86	3,95	0,5	24,17	101,67
Всего за обед				800	126,52	39,08	41,74	112,58	980,4
Полдник		389 Соки в ассортименте		200	20	1		25,4	105,6
Всего за полдник				200	20	1	0	25,4	105,6
Всего за день		ИТОГО		1770	203,76	65,82	61,53	221,32	1605,8
							день		9
завтрак	гор. блюда	311 Каша пшеничная молочная жидкая		210	17,34	7,36	10,1	36,2	192,6
		41 Масло сливочное		10	6,8		8,2	0,1	75
		42 Сыр		10	9,5	2,32	2,95	0,05	36,4
	гор.напитк	376 Чай с сахаром		200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
	ПР	Хлеб пшеничный		70	9,6	5,98	2,45	44,83	217,23
Всего за завтрак				500	45,39	28,56	26,99	59,92	582,03
Второй завтрак		389 Соки в ассортименте		200	20	1		25,4	105,6
обед		49 Салат из моркови с яблоками		60	8,86	0,5	2,2	5,4	46
		102 Суп картофельный с фасолью		200	18,52	4,48	8,67	15,38	115,54
	ПР	Сметана		10	3,54	0,3	2	0,4	20,5
		268 Котлета мясная с соусом		100	38,99	11,42	9,56	130,9	184,16
		302 Гречка отварная		150	4,86	8,6	6,09	38,64	243,75
		349 Компот из сухофруктов		200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Хлеб пшеничный		40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
Всего за обед				760	86,86	29,12	29,01	242,06	824,08
Полдник		246 Помидор свежий		100	26,77	1,2	0,2	3,8	26
	ПР	Хлеб пшеничный		20	2,74	1,58	0,2	9,67	40,67
Всего за полдник		389 Соки в ассортименте		200	22	1		25,4	105,6
Всего за полдник				320	51,51	3,78	0,4	38,87	172,27
Всего за день		ИТОГО		1780	203,76	62,46	56,4	366,25	1683,98
							день		10
Завтрак	гор. блюда	311 Каша жидкая молочная пшённая		200	11,83	7,44	1,92	36,08	187,2
		41 Масло сливочное		10	6,8		8,2	0,1	75
	ПР	Хлеб пшеничный		40	5,49	3,16	0,4	19,32	93,52
		376 Чай с сахаром		200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
	ПР	Кондитерские изделия в ассортименте		50	15	3,75	5	37,5	208,65
Всего за завтрак				500	41,27	27,25	18,81	107,94	625,17
Второй завтрак		389 Соки в ассортименте		200	20	1		25,4	105,6
Обед		42 Салат из капусты с яблоками		60	11	1,1	2,7	57	55
		87 Суп с рыбными консервами		250	30,54	9,98	9,76	16,62	199,81
		205 Макароны отварные с овощами		230	27,63	6,5	5,2	35,93	225
		349 Компот из сухофруктов		200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
	ПР	Хлеб пшеничный		40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
Всего за обед				780	81,26	21,4	18,15	160,89	693,94
полдник	ПР	Кондитерские в ассортименте		120	31,23	7,3	8,2	90,45	459,79
		338 Фрукты		100	30	0,4	0,4	9,8	47
Всего за полдник				220	61,23	7,7	8,6	100,25	506,79
Всего за день		ИТОГО		1700	203,76	57,35	45,56	394,48	1931,5
		ИТОГОза 10 дней		17349	2037,74	566,17	506,1	2758,62	16864,08