



УТВЕРЖДАЮ:

Председатель правления Троицкого РПО
Г.Г. Доманская



Основное 10-дневное меню ЛОЛ с дневным пребыванием
в период летних каникул, обслуживаемых Троицким рыбацким потребительским обществом

(трехразовое питание: завтрак+обед)

11 лет и старше

день

1

Приём пищи	Раздел	№рецеп.	блюдо	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ккал
								день	1
Завтрак	гор. блюдо	311	Каша манная молочная	210	18,1	6,11	9,88	30,34	237,4
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
	хлеб	ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
		376	Фрукты свежие	100	20	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак				560	48,48	24,15	14,17	84,08	467,2
Второй завтрак		338	Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6
Обед		25	Салат "Степной"	100	19,22	1,6	3,4	8,2	74
		389	Щи из свежей капусты	250	22,99	2	5,4	8,8	96
		304	Рис отварной	190	11,28	4,6	6,8	46,4	265,5
		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				900	125,47	27,4	30,59	127,51	887,3
Полдник		686	Чай с лимоном	207	4,3	0,2		9,3	38
		76	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/20	60	31,55	7,7	13,8	14,6	218,5
Всего за полдник				267	35,85	7,9	13,8	23,9	256,5
Всего за день			ИТОГО	1927	229,8	60,45	58,56	260,89	1716,6
								день	2
Завтрак	гор. блюдо	173	Каша из овсян. хлопьев молочная	260	22,15	9,6	12,7	40,1	321
		ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
	гор.напиток	182	Какао с молоком	200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
		1	Бутерброд с маслом 20/10	30	9,55	1,6	8,5	9,7	124
Всего за завтрак				550	47,33	15,94	22,3	90,7	613
Второй завтрак		389	Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6
Обед		40	Салат "Витаминный"	100	15,08	1,5	4,5	10,8	93
		134	Суп крестьян. с перловой крупой	250	23,82	2,3	5,5	12,7	115
		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	60	8,23	4,74	0,6	29	122
Всего за обед				860	119,47	44,24	42,89	107,64	911,8
Полдник		349	Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
		ПР	Кондитерские в ассортименте	100	36,4	6,5	11,8	26,69	436
Всего за полдник				300	43	7,16	11,89	58,7	568,8
Всего за день			ИТОГО	1910	229,8	68,34	77,08	282,44	2199,2
								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.напиток	182	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		338	Фрукты	100	20	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак				570	49,14	25,67	16,01	91,07	538
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	250	17,26	3,37	2,98	15,69	144
		374	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	35,48	8,9	4,4	4,7	94
		520	Пюре картофельное	200	23,11	4,1	6,3	26,7	187
		349	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				910	110,22	25,69	22,13	242,5	835,96
Полдник		ПР	Кондитерские в ассортименте	220	50,44	13,34	14,95	164,68	837,2
Всего за полдник				220	50,44	13,34	14,95	164,68	837,2

Всего за день			ИТОГО		1900	229,8	65,7	53,09	523,65	2316,76
									день	4
Завтрак	гор. блюдо	230	Макароны отварные с овощами		230	18,78	6,5	5,2	35,9	225
		41	Масло сливочное		10	6,8		8,2	0,1	75
	гор.напиток	693	Какао с молоком		200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
		ПР	Хлеб пшеничный		40	5,49	3,16	0,4	19,33	81,33
		246	Огурец свежий		120	26,18	1	0,2	3,1	19,2
Всего за завтрак					600	64,65	13,96	17,1	72,03	495,53
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"		123	16,9	2	5,2	9,9	100
		87	Суп с рыбными консервами		250	30,54	9,98	9,76	16,62	199,81
		297	Голубцы ленивые		230	49,68	16,77	10,74	24,06	260,06
		349	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					863	111,95	34,15	26,39	111,59	814,67
Полдник										
		376	Фрукты		200	35,82	0,8	0,8	19,6	94
Всего за полдник					200	35,82	0,8	0,8	19,6	94
Всего за день			ИТОГО		1900	229,8	53,01	47,44	222,2	1519,27
									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
		376	Фрукты		100	26,33	0,4	0,4	9,8	47
Всего за завтрак					570	59,29	26,42	12,28	66,41	395,57
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
		132	Рассольник Ленинградский		250	32,77	2,4	5	15,7	123
		289	Биточки паровые		120	40,55	11,7	9,8	10,7	179
		302	Гречка отварная		180	5,8	7,74	7,19	46,35	285,66
		ПР	Хлеб пшеничный		60	8,23	4,74	0,6	29	122
		349	Компот из сухофруктов		200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
Всего за обед					910	109,4	28,14	26,38	142,76	918,46
Полдник										
		ПР	Йогурт		200	35	4,3	2	6,2	60
		ПР	Кондитерские изделия		20	6,61	1,3	2,36	5,32	87,2
Всего за полдник					220	41,61	5,6	4,36	11,52	147,2
Всего за день			ИТОГО		1900	229,8	60,36	43,22	243,49	1555,23
									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	783,2
Второй завтрак			Фрукты		200	40	0,8	0,8	19,6	94
Обед		45	Салат из капусты с морковью		100	9,51	1,31	3,25	6,5	60,4
		109	Суп гороховый		260	10,6	7,7	4,4	24,3	178
		259	Жаркое по домашнему		200	64,59	18,51	20,68	18,95	337,13
		349	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					820	99,53	32,92	29,02	110,76	830,33
Полдник										
		324	Кисель		200	8,7			20	76
		ПР	Кондитерские изделия		140	29,26	8,12	9,1	100,24	509,6
Всего за полдник					340	37,96	8,12	9,1	120,24	585,6
Всего за день			ИТОГО		1910	229,8	61,32	60,34	383,14	2293,13
									день	7
Завтрак	гор. блюдо	311	Каша молочная "Дружба"		260	22,11	7,9	10,8	41,9	300
		42	Сыр		10	9,5	2,32	2,95		36,4
		ПР	Хлеб пшеничный		100	13,72	5,98	2,45	44,83	217,23
	гор.напиток	377	Чай с лимоном		208	4,31	0,13	0,02	9,2	62
Всего за завтрак					578	49,64	16,33	16,22	95,93	622,63
Второй завтрак		349	Компот из сухофруктов		200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8
Обед		9	Салат из моркови		100	11,82	1,1	8,9	8,3	120
		110	Борщ с капустой и картофелем		250	26,78	2	5,4	12,8	111
		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	200	23,11	4,1	6,3	26,7	187		
		376	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8		
		ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122		
Всего за обед				940	128,25	34,34	39,99	103,74	828,3		
Полдник		ПР	Кондитерские изделия в ассортименте	50	25,31	3,25	5,9	13,3	218		
		ПР	Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6		
Всего за полдник				250	45,31	4,25	5,9	38,7	323,6		
Всего за день				1968	229,8	55,58	62,2	270,38	1907,33		
								день	8		
Завтрак	гор. блюдо	160	Суп молочный с макар. изделиями.	250	13,01	5,5	5,2	19,9	150		
		42	Сыр	10	9,5	2,32	2,95	0,05	36,4		
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8		
		ПР	Хлеб пшеничный	100	13,72	7,9	1	48,3	246		
Всего за завтрак				560	38,38	28,62	12,44	83,19	501,2		
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	250	35,15	8,89	6,59	13,5	159,8		
		304	Рис отварной	180	10,69	4,4	6,44	44	251,6		
		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	60	8,23	4,74	0,6	29	122		
		338	Фрукты свежие	100	31,18	0,4	0,4	9,8	47		
Всего за обед				990	164,02	43,55	44,94	137,11	1126,2		
Полдник		ПР	Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6		
Всего за полдник				200	20	1	0	25,4	105,6		
Всего за день				1950	229,8	76,47	60,48	259,3	1828		
								день	9		
завтрак	гор. блюдо	311	Каша пшеничная молочная жидкая	260	19,98	9,2	10,6	45,2	309		
		41	Масло сливочное	10	6,8		8,2	0,1	75		
		42	Сыр	20	19	4,64	5,9		72,8		
	гор.напиток	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				560	57,53	32,72	30,44	105,07	734,83		
Второй завтрак				389	Соки в ассортименте	200	20	1	25,4	105,6	
обед		49	Салат из моркови с яблоками	100	13,34	1,8	0,1	23,7	108		
		102	Суп картофельный с фасолью	250	23,15	5,6	10,84	19,23	144,43		
		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	200	6,44	11,47	8,12	51,52	325		
		349	Компот из сухофруктов	200	6,6	0,66	0,09	32,01	132,8		
		ПР	Хлеб пшеничный	70	9,6	5,98	2,45	44,83	217,23		
Всего за обед				930	101,66	37,23	33,16	302,59	1132,12		
Полдник		246	Помидор свежий	105	27,87	1,2	0,2	3,8	26		
		ПР	Хлеб пшеничный	20	2,74	1,58	0,2	9,67	40,67		
		ПР	Сок в ассортименте	200	20	1		25,4	105,6		
Всего за полдник				325	50,61	3,78	0,4	38,87	172,27		
Всего за день				2015	229,8	74,73	64	471,93	2144,82		
								день	10		
Завтрак	гор. блюдо	311	Каша жидкая молочная пшённая	250	14,78	9,2	2,4	45,1	234		
		41	Масло сливочное	10	6,8		8,2	0,1	75		
		ПР	Хлеб ржаной	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	Хлеб пшеничный	70	13,72	5,98	2,45	44,83	217,23		
Всего за завтрак				570	42,94	31,24	16,74	124,29	680,55		
Второй завтрак				389	Соки в ассортименте	200	20	1	25,4	105,6	
Обед		42	Салат из капусты с яблоками	100	18,34	1,8	4,6	9,6	91		
		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	60	8,23	4,74	0,6	29	122		
Всего за обед				840	91,34	23,68	20,25	123,16	770,61		
полдник		ПР	Кондитерские в ассортименте	190	51,52	11,6	13	143,22	728		
		338	Фрукты	100	24	0,4	0,4	9,8	47		
Всего за полдник				290	75,52	12	13,4	153,02	775		
Всего за день				1900	229,8	67,92	50,39	425,87	2331,76		
ИТОГО за 10 дней				19280	2298	643,88	576,8	3343,29	19812,1		