



СОГЛАСОВАНО :
 Директор МБОУ СОШ пгт Зарубино
 Е.Ф. Николаева

УТВЕРЖДАЮ:
 Председатель правления Троицкого РПО
 Г.Г. Доманская

**Основное 10-дневное меню ЛТО
 в период летних каникул, обслуживаемых Троицким рыболовческим потребительским обществом**

**(Одноразовое питание: обед)
 12 лет и старше**

Приём пищи	Раздел	№рецеп.	блюдо	Выход, гр	Цена	белки	жиры	углеводы	ккал
								день	1
Обед		389	Щи из свежей капусты	250	22,99	2	5,4	8,8	96
		304	Рис отварной	200	11,28	4,6	6,8	46,4	265,5
		124	Гуляш	100	57,15	13,8	14,3	3,1	197
		98	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		437	Хлеб пшеничный	50	6,43	3,95	0,5	24,17	101,67
Всего за обед				800	100	37,25	30,29	97,41	720,97
								день	2
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
		261	Печень тушёная в соусе	100	38,13	14,33	8,83	2,62	160
		302	Гречка отварная	180	5,79	10,32	7,31	46,37	292,5
		492	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
		365	Масло сливочное	10	6,8	0,1	8,3	0,1	75
		98	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
Всего за обед				900	100	46,19	38,33	116,53	918,3
								день	3
Обед		112	Суп вермиш. с картоф. на кур. бульоне	250	17,26	3,37	2,98	15,69	144
		ПР	Сметана	10	3,51	0,3	2	0,4	20,5
		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
		98	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8
		42	Сыр	10	10,26	2,32	2,95	0,05	36,4
		ПР	Хлеб пшеничный	60	8,23	4,74	0,6	29	122
Всего за обед				830	100	36,63	22,52	91,48	664,7
								день	4
Обед		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
		ПР	Хлеб пшеничный	90	12,38	7,11	0,9	43,5	183
		693	Какао с молоком	200	7,4	3,3	3,1	13,6	95
Всего за обед				770	100	37,16	24,5	97,78	737,87
								день	5
Обед		132	Рассольник Ленинградский	250	32,77	2,4	5	15,7	123
		ПР	Сметана	15	6,05	0,3	2	0,4	20,5
		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				825	100	27,54	24,68	134,16	862,96
								день	6
Обед		45	Салат из капусты с морковью	105	9,98	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				825	100	32,92	29,02	110,76	830,33
								день	7
Обед		110	Борщ с капустой и картофелем	250	26,78	2	5,4	12,8	111
		ПР	Сметана	15	4,59	0,3	2	0,4	20,5
		462	Тефтели мясные с рисом ,соусом пар.	120	52,62	9,2	13,5	11,6	207
		202	Макаронные изделия отварные	180	5,63	6,55	6,94	36,55	234,86
		376	Чай с сахаром	200	2,15	12,9	3,29	14,94	60,8

