

«СОПАСОВЫВАЮ»



Директор

М.П. Могильная

« _____ » 20 _____ года.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «АУТСОРСИНГ»

С.Е. Лавренова

« _____ » 20 _____ года.

10 дневное меню обедов для обеспечения горячим питанием детей и подростков в ЛТО (летнего трудового объединения) с дневным пребыванием

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года

Сезон: летний
 Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецептуры (технологической карты)	Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккалл.)
			Б	Ж	У	
День №1 ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком (конс.)	100	3.3	6	38.2	220
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.75
304	Рис отварной	180	4.32	6.48	44.1	251.64
278	Тефтели (из птицы) с соусом (60/40)	100	14.1	10.3	13.5	204.1
349	Компот из апельсин, мандарин	200	0.44	0.1	33.88	141.2
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:			27.89	28.8	155.14	1077.45
День 2 ОБЕД						
45	Салат из свежей капусты	100	0.2	8.6	18.3	150.2
82	Борщ на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.75
309	Макаронные отварные	180	4.32	6.48	44.1	202.14
268	Шницель (нежирных сортов свинина) с соусом (60/40)	100	8.2	10	8.5	156.8
342	Компот из свежих фруктов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:			18.64	25	109.8	776.71
День 3 ОБЕД						
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0.4	0.04	1.12	7.2
99	Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	14.05	33.7	18.9	437.7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			20.02	39.02	103.03	812.14
День 4 ОБЕД						
67	Винегрет овощной	100	0.84	6.02	4.4	75.06

102	Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
312	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,50	164,7
234	Котлета или биточек рыбный	60	7,9	5,94	10,20	126,96
329	Соус	50	1,80	5,65	6,20	83,95
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	990	23,24	29,86	116,9	849,32
	ДЕНЬ 5 ОБЕД					
20	Салат из свежих огурцов	100	0.4	0.04	1.12	7.2
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290	Птица тушеная в соусе (60/30)	90	10.5	10.5	3.2	145.8
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	970	26.18	21.9	100.02	731.06
	ДЕНЬ 6 ОБЕД					
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	0.07	3.1	6.6	54.06
82	Борщ на курином бульоне	250	2.08	4.1	8.7	111
304	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.7
294	Котлета рубленая из мяса птицы(60/30)	90	12.51	6.21	2.79	199.8
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ	970	21.84	20	109.83	824.92
	ДЕНЬ 7 ОБЕД					
71	Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	1.1	0.2	3.8	22
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2.75	5.25	8	124.5
259	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	15.4	37.18	20.9	481.58
389	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84.7
б/н	Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н	Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47

		ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ	900	23.63	43.7	79.96	848.54
		ДЕНЬ 8 ОБЕД					
52		Салат из свеклы с раст. маслом	100	0.8	3	4.8	50.1
96		Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2.3	4.2	9.6	113.8
309		Макароны отварные	180	5.52	4.52	26.54	202.14
268		Шницель (нежирных сортов свинина)с соусом (60/40)	100	7.4	10	8.5	174.2
342		Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.8	114.6
б/н		Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338		Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
		ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ	980	19.55	22.94	104.5	739.51
		ДЕНЬ 9 ОБЕД					
45		Салат из свежей капусты	100	0.07	3.1	6.6	54.06
102		Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	250	5.49	5.27	16.54	148.29
302		Каша рассыпчатая гречневая	180	8.6	6.09	38.64	243.8
290		Птица тушенная в соусе (60/40)	100	10.5	10.5	3.2	145.8
349		Компот из смеси сухофруктов	200	1.15	0.4	47.2	146.8
б/н		Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338		Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
		ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ	980	29.19	26.43	139.44	874.51
		ДЕНЬ 10 ОБЕД					
71		Овощи порционные свежие (огурец,помидор)	100	0.64	0.12	2.28	13.2
99		Суп овощной на курином бульоне	250	1.44	4.21	8.55	84.68
312		Картофельное пюре	180	3.68	5.76	24.50	164.7
234		Котлета или биточек рыбный	60	7.9	5.94	10.20	126.96
329		Соус	50	1.80	5.65	6.20	83.95
389		Сок в ассортименте	200	1	0	20.2	84.7
б/н		Батон нарезной	20	1.58	0.2	9.66	46.76
б/н		Хлеб ржаной	30	1.4	0.47	7.8	42
338		Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	47
		ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ	990	19,84	22,75	99,19	693,95