

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание" города Рязани

Жаров А.А.

" " 2024 г.



" " 2024 г.

Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд учащихся общеобразовательных школ для летних лагерей города Рязани

Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

(завтрак 180 руб. 00 коп., обед 166 руб. 50 коп. - стоимость одного дня 346 руб. 50 коп.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Фрукт свежий (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8	338/М
	Бутерброд с сыром Российским, 60/40	100	13,78	13,6	30,6	299,92	ТТК
	Каша Янтарная с маслом сливочным, 200/5	210	4,6	8,61	19,77	174,98	ТТК
	Какао на молоке, 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	382/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Кисломолочный продукт	100	2,8	1,5	14	80	ПР
	Итого за завтрак		675	24,79	27,32	92,93	720,38
Обед	Подгарировка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,3	71/М
	Борщ Сибирский на говяжьем бульоне со сметаной	250	7,52	8,11	16,95	170,86	218/М
	Стрипысы куриные	100	6,79	8,31	13,87	157,44	ТТК
	Картофель по-деревенски	150	4,36	5,87	35,53	212,38	314/М
	Кисель из ягод, 200/11	200	0,19	0,06	19,6	79,68	350/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПР
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР	
Итого за обед		1075	24,94	23,7	126,1	817,41	
Итого за день		1750	49,73	51,02	219,03	1537,79	

День 2											
	Подгарировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39					71/М
	Котлета куриная с сыром	100	18,19	18,01	14,03	290,94					ТТК
	Рис по-кубански	150	3,7	4,13	35,36	193,42					304/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46					377/М
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50					ПР
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56					ПР
	Итого за завтрак	530	26,13	23,72	86,58	720,25					
	Подгарировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4					71/М
	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250	12,82	9,79	21,02	223,47					102/М
	Гуляш из свинины, 50/50	100	12,44	21,1	3,17	252,31					260/М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72					171/М
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65					349/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25					ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5					ПР
	Итого за обед	875	39,29	37,88	118,57	972,3					
	Итого за день	1405	65,42	61,6	205,15	1692,55					
День 3											
	Завтрак										
	Фрукт свежий (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47					338/М
	Морковная запеканка с изюмом	200	29,35	17,58	54,8	494,8					ТТК
	Кисломолочный продукт	100	2,8	1,5	14	80					ПР
	Какао на молоке, 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43					382/М
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56					ПР
	Итого за завтрак	400	32,95	19,48	76,9	792,23					
	Подгарировка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,3					71/М
	Рассольник ленинградский с говядиной 12/250	250	5,86	5,07	17,28	138,13					96/М
	Капуста, тушенная с мясом 200/40	240	14,3	20	20,4	319,6					ТК
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,47	0,15	20,11	83,62					388/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25					ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5					ПР
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92					ПР
	Итого за обед	865	26,71	26,57	97,94	830,4					
	Итого за день	1265	59,66	46,05	174,84	1622,63					

День 4	Кисломолочный продукт	100	2,8	1,5	14	80	ПП
	Подгарировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	71/М
	Омлет с овощами Синьор помидор	200	15,74	15,78	6,76	232	223/М
	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,74	3,33	20,18	125,62	379/М
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50	ПП
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56	ПП
	Итого за завтрак	580	26,25	22,14	67,01	571,51	
	Подгарировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71/М
	Суп картофельный с горохом 250/25	250	13,67	14,35	19,28	260,91	102/М
	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	18,41	22,06	31,9	399,81	259/М
	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	61,67	342/М
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПП	
Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПП	
Печенье Топленое молоко	50	3,8	8,5	33,5	225	ПП	
Фрукт свежий(апельсин)	220	2	0,4	17,8	94,6	ПП	
Итого за обед	1175	38,72	38,02	108,13	929,54		
Итого за день	1755	64,97	60,16	175,14	1501,05		
День 5							
Завтрак	Фрукт свежий (нектарин)	130	1,8	0,15	12	61	338/М
	Запеканка из творога с курагой	200	29,35	20,87	14,86	300,68	ГТК
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46	377/М
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50	ПП
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56	ПП
	Итого за завтрак	580	35,18	22,57	63,48	538,18	
Обед	Подгарировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71/М
	Щи из свежей капусты с картофелем с птицей 250/25	250	9,3	11,6	8,9	177,6	88/М
	Курица по-сицилийски	100	0,99	5,05	4,75	68,44	587/М
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	312/М
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,16	0,12	15,1	62,11	342/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПП
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПП
Итого за обед	875	20,24	24,54	92,84	673,58		
Итого за день	1455	55,42	47,11	156,32	1211,76		

Неделя 2										
День 6										
	Фрукт свежий (киви)	100	0,8	0,4	8,1	47				338/М
	Яйцо вареное	48	6,1	5,52	0,34	75,41				209/М
	Каша манная с яблоком и маслом сливочным, 200/10	210	7,24	10,89	40,04	287,12				183/М
	Напиток кофейный на молоке, 200/11	200	3,74	3,33	20,18	125,62				379/М
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50				ПР
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56				ПР
Итого за завтрак		608	21,64	21,64	94,16	665,65				
	Подгарировка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,3				71/М
	Суп картофельный с фасолью и тушкой цб 250/25	250	12,82	9,79	21,02	223,47				102/М
	Котлета куриная с сыром	100	18,19	18	14,03	290,94				295/М
	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65				202/М
	Кисель из ягод, 200/11	200	0,19	0,06	19,6	79,68				350/М
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25				ПР
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5				ПР
	Печенье Топленое молоко	50	2,1	5,1	20,5	136,3				ПР
Итого за обед		875	45,14	38,6	152,03	1136,09				
Итого за день		1483	66,78	60,24	246,19	1801,74				
День 7										
	Фрукт свежий (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	65,8				338/М
	Сырники из творога с джемом, 150/30	180	30,03	23,45	52,19	539,97				219/М
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46				377/М
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50				ПР
Завтрак	Кисломолочный продукт	100	2,8	1,5	14	80				ПР
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56				ПР
Итого за завтрак		670	37,42	27,06	116,53	862,27				
	Подгарировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4				71/М
	Рассольник ленинградский с говядиной 12/250	250	5,86	5,07	17,28	138,13				96/М
	Стрипысы куриные	100	5,28	3,89	13,16	108,86				293/М
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28				312/М
	Напиток витаминный, 200/11	200	0,47	0,15	20,11	83,62				388/М
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25				ПР
Обед	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5				ПР
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92				ПР
Итого за обед		875	21,4	16,88	114,64	696,04				
Итого за день		1545	58,82	43,94	231,17	1558,31				

День 8													
	Фрукт свежий (нектарин)	130	1,8	0,15	12	61	338/М						
	Йогурт фруктовый	100	2,8	1,5	14	80	ПР						
	Гратен запеченый с помидором и сыром	200											
	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	376/М						
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50	ПР						
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56	ПР						
	Итого за завтрак	680	8,66	3,24	64	323,53							
	Подгариновка из свежих огурцов	100	1,1	0,2	3,8	21,4	23/М						
	Солянка рыбная	250	9,74	5,08	10,9	128,31	224/М						
	Голубцы ленивые 216/50	266	18,3	21,87	18,19	342,82	ТК						
	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	61,67	342/М						
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР						
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПР						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР						
	Итого за обед	1091	34,68	28,56	86,04	739,95							
	Итого за день	1771	43,34	31,8	150,04	1063,48							
День 9													
	Подгариновка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	71/М						
	Омлет, запеченный с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,88	211/М						
	Какао на молоке, 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	382/М						
	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50	ПР						
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56	ПР						
	Итого за завтрак	550	34,75	35,1	48,84	650,21							
	Подгариновка из свежих огурцов	100	0,7	0,1	1,9	11,3	71/М						
	Борщ Сибирский на говяьем бульоне со сметаной	250	7,52	8,11	16,95	170,86	218/М						
	Гуляш из говядины	100	16,18	18,32	3,74	244,55	260/М						
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	171/М						
	Компот из сухофруктов, 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65	349/М						
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР						
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПР						
	Фрукт свежий(апельсин)	220	2	0,4	17,8	94,6	ПР						
	Итого за обед	1095	37,33	33,32	113,17	901,83							
	Итого за день	1645	72,08	68,42	162,01	1552,04							

День 10													
	Фрукт свежий (яблоко)	140	0,56	0,56	0,56	13,72	65,8	338/М					
	Подгарировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,03	0,57	3,39	71/М					
	Зраза мясная	100	13,35	20,87	14,86	300,68	ТТК						
	Картофель по-провански	150	10,88	21,75	21,51	325,29	300/М						
	Чай с сахаром и лимоном, 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46	377/М						
Завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,76	1,50	25,50	130,50	ПР						
	Пюре фруктовое	90	0,5		13	56	ПР						
Итого за завтрак		670	29,03	44,76	87,28	871,66							
	Подгарировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	24/М						
	Суп харчо на говяжьем бульоне	250	9,34	10,4	15,47	192,78	252/М						
	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	18,41	22,06	31,9	399,81	259/М						
	Компот из свежих яблок с клюквой	200	3,37	2,68	15,95	100,6	ТК						
Обед	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,75	12,75	65,25	ПР						
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	50	3,5	0,5	25,5	120,5	ПР						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	ПР						
Итого за обед		905	37,6	36,59	105,37	900,34							
Итого за день		1575	66,63	81,35	192,65	1772							
Среднее за завтрак		594	27,68	24,70	79,77	671,59							
Среднее за обед		971	32,61	30,47	111,48	859,75							
Среднее за день		1565	60,29	55,17	191,25	1531,34							