



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

1 день 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчик с клубничной начинкой 1\70	140	4,20	4,60	39,20	219,90
Яблоко 1 шт	130	0,50	0,50	12,70	61,10
Чай с сахаром 200/15	200	0,20	0,00	15,00	60,90
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,90	6,80	15,40	151,40
Итого за Завтрак	520	11,80	11,90	82,30	493,30
Обед					
Суп картофельный с яйцом и курой 1/200/10	210	6,50	4,70	13,60	133,00
Шницель из свинины рубленый	90	12,50	21,40	11,80	288,20
Макаронные изделия отварные	150	6,20	4,00	40,10	226,30
Огурец свежий	40	0,20	0,00	0,80	4,20
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	88,00
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Пирожное песочное	70	7,80	17,70	51,50	402,40
Итого за Обед	800	35,80	48,30	151,40	1211,70
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1320	47,60	60,20	233,70	1705,00

Директор Спокойнова А.Н.

Зав.производством Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

2 день 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из свинины 45/45	90	9,60	25,40	2,60	277,90
Огурец свежий	40	0,20	0,00	0,80	4,20
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	5,60	39,60	247,80
Какао с молоком витаминизированный	200	3,70	3,40	19,70	131,50
Батон йодированный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
Итого за Завтрак	510	24,50	35,30	78,10	740,00
Обед					
Суп с макаронными изделиями и курой 1/200/10	210	5,00	1,80	12,90	89,70
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10,10	9,60	41,30	293,20
Помидор свежий	50	0,60	0,10	1,90	12,00
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	114,60
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Булочка домашняя с сахаром	50	4,60	4,70	30,50	183,10
Итого за Обед	800	23,10	16,90	127,90	762,20
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1310	47,60	52,20	206,00	1502,20

Директор *Ж* Спокойнова А.Н.

Зав.производством *С* Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

3 день 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	12,20	15,60	2,20	222,10
Бутерброд с варёно-копчёным мясом 20/30	50	5,80	8,30	15,40	158,80
Чай с лимоном 200/15/5	205	0,20	0,00	15,20	62,60
Груша	130	0,50	0,40	13,40	61,10
Итого за Завтрак	535	18,70	24,30	46,20	504,60
Обед					
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 200/10	210	3,50	5,20	9,00	105,80
Плов со свинойной	240	13,60	26,10	51,90	523,30
Помидор свежий	40	0,40	0,10	1,50	9,60
Компот из клубники	200	10,00	10,00	20,00	200,00
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Итого за Обед	730	30,10	41,90	95,80	908,30
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1265	48,80	66,20	142,00	1412,90

Директор _____ Спокойнова А.Н.
Зав.производством _____ Сагитова Н.В.

"Согласовано"

Начальник лагеря

ООО "Комбинат социального питания"

152151, Ярославская область
г. Ростов, ул. Моравская, д. 6
тел./факс: (48536) 605-...

Меню 7-11 Лагерь

4 день 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
Котлета рыбная	90	10,9	6,7	15,9	168,80
Картофельное пюре	150	3,3	4,4	22,1	146,50
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,30
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,90
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,60
Итого за Завтрак	510	16,9	12,0	69,2	459,10
Обед					
Суп картофельный с горохом лущёным и курой 200/10	210	8,6	4,4	13,2	138,00
Бризоль куриная	90	20,0	15,0	5,5	245,30
Макаронные изделия отварные	150	6,2	4,0	40,1	226,30
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,20
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,20
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,40
Итого за Обед	700	39,30	24,50	109,30	840,40
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1210	56,20	36,50	178,50	1299,50

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____ Сегитова Н.В.

Муниципальное
образовательное учреждение
"Согласовано"
Начальник лагеря
152151, Ярославская область,
г. Ростов, ул. Моравского
тел./факс: (48536) 605-45



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

5 день 1 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
Завтрак					
Наггетсы куриные	100	23,8	13,4	16,4	287,60
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,30
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,90
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,60
Печенье 1/20	20	1,3	4,9	12,1	98,00
Итого за Завтрак	500	31,2	23,4	96,0	726,40
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 1/200/10	210	1,5	3,5	7,2	67,60
Рыба "Солнышко"	90	13,8	10,1	13,6	204,70
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148,00
Сок	200	0,0	0,0	20,2	88,00
Пирожное "Чоко-пай"	30	1,2	4,8	21,2	132,00
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,60
Итого за Обед	720	22,00	23,60	99,10	709,90
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1220	53,20	47,10	195,10	1436,30

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____ Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

1 день 2 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Блинчик с вишнёвой начинкой 1\70	140	4,20	6,70	36,40	219,90
Яблоко 1 шт	130	0,50	0,50	12,70	61,10
Чай с сахаром и лимоном 200/15/5	205	0,20	0,00	15,20	62,60
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,90	6,80	15,40	151,40
Итого за Завтрак	525	11,80	14,00	79,70	495,00
Обед					
Суп картофельный с рыбными консервами 1/200/15	215	4,80	2,10	16,10	102,10
Биточек "Смачный"	90	13,50	17,00	12,80	273,80
Рис отварной	150	3,60	4,20	37,10	201,30
Помидор свежий	40	0,40	0,10	1,50	9,60
Компот из клубники	200	10,00	10,00	20,00	200,00
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Язычок слоёный	45	3,10	10,70	23,90	203,70
Итого за Обед	780	38,00	44,60	124,80	1060,10
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1305	49,80	58,60	204,50	1555,10

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____ Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

2 день 2 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным 200/10	210	5,40	10,10	39,30	272,10
Бутерброд с варёно-копчёным мясом 20/30	50	5,80	8,30	15,40	158,80
Печенье 2/20	40	2,40	10,00	24,20	196,00
Какао с молоком витаминизированный	200	3,70	3,40	19,70	131,50
Итого за Завтрак	500	17,30	31,80	98,60	758,40
Обед					
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10	210	3,60	4,70	7,40	92,10
Шницель из свинины рубленый	90	12,50	21,40	11,80	288,10
Картофельное пюре	150	3,30	4,40	22,10	146,50
Огурец свежий	40	0,20	0,00	0,80	4,20
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	27,90	114,60
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Итого за Обед	730	22,40	31,20	83,40	715,10
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1230	39,70	63,00	1822,00	1473,60

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____

Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь
3 день 2 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Пудинг из творога	150	22,80	8,10	27,10	292,10
Молоко сгущённое	40	2,90	3,40	22,20	131,20
Чай с низким содержанием сахара 200/10	200	0,20	0,00	10,00	40,90
Груша	130	0,50	0,40	13,40	61,10
Батон йодированный	30	2,30	0,90	15,40	78,60
Итого за Завтрак	550	28,70	12,80	88,10	603,90
Обед					
Свекольник с курой 200/10	210	4,00	3,80	13,50	104,30
Бризоль куриная	90	20,00	15,00	5,50	245,30
Макаронные изделия отварные	150	6,20	4,00	40,10	226,30
Напиток из сухофруктов	200	0,60	0,00	32,00	132,90
Хлеб ржаной	40	2,60	0,50	13,40	69,60
Кекс творожный 1/70	70	8,90	16,00	55,00	420,70
Итого за Обед	760	42,30	39,30	159,50	1199,10
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1310	71,00	52,10	247,60	1803,00

Директор _____ Спокойнова А.Н.
Зав.производством _____ Сагитова Н.В.



ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

4 день 2 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели с соусом 70/30	100	7,8	14,6	10,5	155,00
Рис отварной	150	3,6	4,2	37,1	201,30
Помидор свежий	40	0,4	0,1	1,5	9,60
Чай с сахаром 200/15	200	0,2	0,0	15,0	60,90
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15,4	78,60
Итого за Завтрак	520	14,3	19,8	79,5	505,40
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 200/10	210	1,5	3,5	7,2	67,60
Рыба в панировке	90	13,8	10,1	13,6	204,70
Картофель отварной	150	2,9	4,7	23,5	148,00
Напиток из кураги	200	1,0	0,1	30,2	126,20
Пирожок с яблоками 1/60	60	3,7	3,6	32,4	177,30
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,60
Итого за Обед	750	25,50	22,50	120,30	793,40
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1270	39,80	42,30	199,80	1298,80

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____ Сагитова Н.В.

Муниципальное

образовательное учреждение

"Согласовано"

Начальник лагеря

ООО "Комбинат социального питания"

Меню 7-11 Лагерь

5 день 2 неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Гуляш из птицы 45/45	90	10,9	11,3	4,4	176,10
Каша гречневая рассыпчатая	160	9,3	6,0	42,2	264,30
Чай с сахаром и лимоном 200/15/5	205	0,2	0,0	15,2	62,60
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,9	6,8	15,4	151,40
Итого за Завтрак	505	27,3	24,1	77,2	654,40
Обед					
Рассольник Ленинградский с перловой крупой и курой 1/200/10	210	4,5	1,8	11,3	82,00
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	250	10,1	9,6	41,3	293,20
Огурец свежий	40	0,2	0,0	0,8	4,20
Сок фруктовый	200	0,0	0,0	20,2	88,00
Пирожное "Чоко-пай"	30	1,2	4,8	21,2	132,00
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,60
Итого за Обед	770	18,60	16,70	108,20	669,00
Цена комплекса 288,00 руб.					
Итого за день	1275	45,90	40,80	185,40	1323,40

Директор _____ Спокойнова А.Н.

Зав.производством _____

Сагитова Н.В.