

3

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г Ярославль

"Согласовано"
 Начальник лагеря
Стеф (Орлова)

Меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет.

1 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Оладьи	140	10,89	13	58,04	391,00
Молоко сгущенное	25	0,12	0	19,40	73,93
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Чай с лимоном	200	0,02	0	10,16	40,54
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0	21,00	86,48
Итого за Завтрак	715	12,63	14	126,00	664,97
Обед					
Огурец соленый	30	0,24	0	0,74	4,20
Щи по-уральски с крупой	250	2,65	5	8,85	91,78
Котлета Рыжик с соусом	120	9,66	18	14,1	257,14
Рис отварной	180	4,51	6,39	47,27	265,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	44,78
Хлеб ржаной	65	4,3	1	27,1	125,70
Чай	200	0,2	0	14,8	57,34
Фрукт	150	0,6	1	17,4	73,02
Ватрушка с конфитюром	75	3,9	6	91,6	435,60
	1090	27,32	38	231,27	1354,86
Итого за день:	1805	39,95	51	357,27	2019,83

Управляющий директор _____

Вахруков М.С.

Зав. производством _____





Меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет.

2 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Печенье Венское	30	1,50	2	15,3	84,45
Бутерброд с мясом копчено-запеченым	35	3,34	4	9,38	83,26
Каша жидкая молочная пшеничная	250	8,60	9,68	42,5	288,90
Чай с молоком сгущенным	200	1,8	1,97	12,65	73,14
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,1	0	9,70	36,96
Фрукт	150	0,6	0,6	17,40	73,02
Итого за Завтрак	695	15,9	18	106,93	639,73
Обед					
Салат из квашеной капусты	30	0,5	1	2,8	24,33
Суп-лапша на курином бульоне с курицей	250	3,90	5	15,9	125,50
Зраза Любимая с соусом	120	10,30	21	14,23	283,74
Картофельное пюре	180	3,79	4,52	26,09	158,80
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Чай	200	0,20	0,05	14,81	57,34
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,2	21,00	86,80
Коржик молочный	60	2,76	4,45	21,06	133,20
	1145	29,3	38	161,74	1084,97
Итого за день:	1840	45,3	56	268,67	1724,70

Управляющий директор _____ Вавруков М.С.
 Зав. производством _____



Меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет.

3 день, лагерь

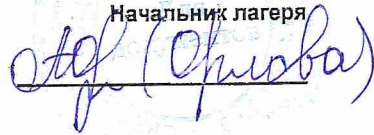
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Морячок" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55
Рис отварной	180	4,6	7	48,58	272,70
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70
Напиток из шиповника	200	0,26	0	21,44	81,75
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0	21,00	86,80
Итого за Завтрак	765	22,95	10	139,89	684,28
Обед					
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом	40	0,51	2,45	4,01	39,94
Суп гороховый	250	7,78	8,62	23,94	199,30
Соус "Альфредо"	100	9,7	11,90	7,17	174,00
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,61	5,17	55,51	296,90
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80
Фрукт	150	0,1	0,60	17,40	73,02
Ватрушка с творогом	75	6,9	3,83	21,34	148,60
	1027,5	38,74	33,02	175,9	1119,41
Итого за день:	1792,5	61,69	43,02	315,8	1803,69

Управляющий директор _____
 Зав. производством _____



Вахруков М.С.

ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
**«Комбинат
 социального питания»**
 ИНН 7602088809
 г. Ярославль

"Согласовано"
 Начальник лагеря


Меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет.

4 день, лагерь

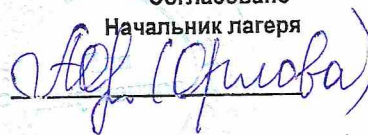
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Котлета "Умка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14
Перлотто	180	5,12	5,92	39,24	224,30
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Чай с молоком сгущенным	200	1,82	1,97	12,65	73,14
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Итого за Завтрак	682,5	19,35	27,11	96,91	690,45
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,46	1,79	2,80	27,81
Суп картофельный с рыбой	250	4,22	5,01	19,9	139,10
Азу "Рататуй"	280	15,93	32,50	35,69	496,50
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	125,70
Чай	200	0,2	0,05	14,8	57,34
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,20	21,0	86,80
Пирожок с капустой, яйцом	75	6,7	4,91	20,9	154,10
	1110	32,80	45,24	142,12	1087,35
Итого за день:	1792,5	52,15	72,35	239,03	1777,80

Управляющий директор _____

Зав. производством _____

Бахроков М.С.



"Согласовано"
 Начальник лагеря


Меню для лагерей общеобразовательных школ и внешкольного образования возрастной группы дети от 7 до 18 лет.

5 день, лагерь

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
Тефтели Мит-бол с соусом	100	9,5	8,44	13,40	125,35
Каша гречневая рассыпчатая	190	11,20	5,46	58,59	313,30
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,13	9,4	44,78
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,39	13,55	62,85
Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	19,49	74,32
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,20	21,00	86,80
Итого за Завтрак	742,50	25,42	14,72	135,4	707,40
Обед					
Огурец соленый	30	0,53	1,80	4,02	32,12
Суп из овощей со сметаной	250	2,0	6,14	12,80	111,40
Паста болоньезе	280	14,19	34,10	47,57	550,20
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	89,56
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	125,70
Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	32,96	124,80
Фрукт	150	0,60	0,60	17,40	73,02
Пирожок с конфитюром	75	3,07	1,23	25,89	124,10
	1090	28,33	44,97	186,5	1230,90
Итого за день:	1832,50	53,75	59,69	321,9	1938,30

Управляющий директор _____

Зав. производством _____



Вахруков М.С.