

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ
 СЕРЯКОВА ЛЮБОВЬ НИКОЛАЕВНА ИНН 700600753196
 Томская обл., с. Каргасок, ул. Садовая, д.22, кв.6.

тел. 89833457265 Адрес электронной почты seryakovain@mail.ru

Согласовано:

Директор МБОУ «Каргасокская СОШ-интернат № 1»

Кондратьева Е.М.

ИП Серякова

Примерное меню на летние профильные смены с дневным пребыванием 2024г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
303	Каша молочная пшеничная с маслом	220/10	9.14	14.43	41.39	333.3
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	1.98	0,25	12,08	58
15	Сыр (порциями)	15	3.48	4,24	0	54
	Итого	495	14.67	18.94	68.47	505.3
Обед						
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4.22	13.23	141
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
243	Сосиска детская	100	11.2	18	0.96	225
331	Соус сметанный с томатом	25	0.5	1.5	2.1	24
389	Сок, нектар фруктовый	200	0.08	0	26.3	105
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	715	26.09	30.43	114.06	903.21
День 2						
Завтрак						
120	Суп молочный	250	3.4	3.82	16.5	114.2
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
02	Бутерброд джемом	5/20/30	2.6	4.6	29.3	169
338	Фрукты св.(яблоко, банан, мандарин)	150	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	655	9.79	11.72	76.94	456.80
Обед						
24	Салат из св огурцов и помидор	150	9.64	60.76	36.46	707
312	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.25	210.67
268	Биточки мясные	100	13.75	20.16	11.94	286.62
377	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0.13	0.02	15.2	62
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	707	31.55	87.84	115.01	1383.29
День 3						
Завтрак						
210	Омлет натуральный с маслом	200/10	15.95	28.37	3.02	410.86
306	Горошек консервированный	50	0.86	0.82	1.74	17.76
348	Компот из кураги	200	0.78	0,05	27.6	115
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
	Итого	490	19.7	29.49	44.44	601.62
Обед						

108	Суп картофельный с клецками	250	3.92	4.44	19.23	146.4
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	10.68	4.92	47.81	314.64
255/332	Курица в соусе с томатом	100	20,40	20,25	6,16	288,00
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
	Итого	750	39,02	30,13	97,36	926,04
	День 4 Завтрак					
242	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/30	30.96	23.47	59.31	572
376	Чай с сахаром	200/10	0,07	0,02	15,0	60
5	Хлеб пшеничный	30	1.98	0,25	12,08	58
14	Масло сливочное	10	0.08	7.24	0.12	66
	Итого	500	33.09	30.98	86.51	756
	Обед					
76	Винегрет овощной	100	0.78	6.48	4.08	78
369	Жаркое по-домашнему (мясо говядина)	250	29.54	26.7	18.86	430.68
382	Какао на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6
5	Хлеб	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	790	38.97	37.84	79.87	817.28
	День 5 Завтрак					
173	Каша молочная рисовая	250/10	9.04	13.44	40.16	318
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/10	5.8	8.3	14.83	157
	Итого	515	18,01	24,42	70,94	575,6
	Обед					
96	Рассольник по-Ленинградски	250/10	1.58	4.48	10.7	113.3
288,00	Птица отварная	100,00	22,65	19,63	4,62	281,50
312	Рис отварной	150	4.37	5.16	44	255.96
348	Компот из с/фруктов	200	0.66	0.09	32.1	133
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	750	33.83	30.48	130.77	973.76
	День 6 Завтрак					
174	Каша «Дружба» молочная	250	8.39	12.21	41.39	367.4
386	Какао с молоком сгущенным	200	4.19	4,37	25,45	157,60
3	Бутерброд с сыром	55	6.38	9.13	16,3	173
	Итого	505	18.96	25.71	83.14	698
	Обед					
29	Салат из свежих овощей	150	10.92	60.42	37.77	738
242	Каша перловая рассыпчатая	150	4.37	5.16	44	255.96
294	Котлета из мяса птицы	100	12.44	13.87	14.69	234.38
379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.95	100.6
5	Хлеб пшеничный	40	3.95	0,5	24.16	117
338	Фрукты свежие в ассортименте	200	0.62	0.62	15.19	73
	Итого	840	35.47	83.25	151.76	1518.94