

ПЛАН МЕНЮ на пришкольный лагерь г.Владимир

Блюдо /Ингредиент	на 1чел	на 100 чел
13.02.2023		
Завтрак		
Бутерброд с маслом 10/20гр.		
Батон	0,0200	2,00
Масло коровье сливочное	0,0100	1,00
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 150/10гр		
Крупа пшено шлифованное	0,0300	3,00
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0006	0,06
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,0760	7,60
Сахарный песок	0,0030	0,30
Масло коровье сливочное	0,0100	1,00
Какао с молоком 200гр.		
Какао порошок	0,0040	0,40
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,1000	10,00
Сахарный песок	0,0150	1,50
Обед		
Салат из свеклы с сыром 60гр.		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0010	0,10
Свекла свежая	0,0600	6,00
Сыр сычужный твердый	0,0102	1,02
Масло растительное	0,0030	0,30
Суп из овощей с мясом и сметаной 200/10/10гр.		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Капуста свежая	0,0200	2,00
Картофель свежий	0,0664	6,64
Лук репчатый	0,0096	0,96
Морковь свежая	0,0104	1,04
Сметана (доля жира 15-20%)	0,0101	1,01
Консервы овощные (зеленый горошек)	0,0096	0,96
Масло растительное	0,0034	0,34
Блоки мясные из свиного мяса	0,0200	2,00
Плов 50/150гр.		
Крупа рисовая	0,0510	5,10
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0030	0,30
Томатная паста	0,0048	0,48
Лук репчатый	0,0105	1,05
Морковь свежая	0,0165	1,65
Масло растительное	0,0075	0,75
Блоки мясные из свиного мяса	0,0725	7,25
Сок фруктовый 200гр.		
Соки фруктово-ягодные восстановленные(200гр.)инд.упаковка	1,0000	100,00
Хлеб ржаной 32,5гр.		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
Хлеб пшеничный 20гр.		
Батон	0,0200	2,00
Полдник		
Фрукт (яблоко) 150гр.		
Яблоки свежие	0,1540	15,40

14.02.2023		
Завтрак		
<i>Сырники из творога со сгущенным молоком 150/30гр.</i>		
Яйцо куриное 1 сорта в кг	0,0060	0,60
Мука пшеничная высшего сорта	0,0250	2,50
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0020	0,20
Молоко цельное сгущенное с сахаром	0,0300	3,00
Творог (доля жира 5- 9%)	0,1080	10,80
Масло растительное	0,0075	0,75
<i>Чай с сахаром 200гр.</i>		
Сахарный песок	0,0150	1,50
Чай байховый крупнолистовой	0,0010	0,10
<i>Мармелад 25гр.</i>		
Мармелад	0,0250	2,50
Обед		
<i>Салат из моркови с яблоками 60гр.</i>		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0006	0,06
Морковь свежая	0,0600	6,00
Яблоки свежие	0,0180	1,80
Масло растительное	0,0030	0,30
<i>Борщ с капустой и картофелем, с мясом и сметаной 200/10/10гр.</i>		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Томатная паста	0,0024	0,24
Капуста свежая	0,0200	2,00
Картофель свежий	0,0250	2,50
Лук репчатый	0,0096	0,96
Морковь свежая	0,0136	1,36
Свекла свежая	0,0424	4,24
Сметана (доля жира 15-20%)	0,0101	1,01
Сахарный песок	0,0024	0,24
Масло растительное	0,0034	0,34
Блоки мясные из свиного мяса	0,0200	2,00
Кислота лимонная	0,0004	0,04
<i>Жаркое по-домашнему 50/150гр.</i>		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0013	0,13
Томатная паста	0,0030	0,30
Картофель свежий	0,1600	16,00
Лук репчатый	0,0179	1,79
Масло растительное	0,0060	0,60
Блоки мясные из свиного мяса	0,0725	7,25
<i>Компот из смеси сухофруктов 200гр.</i>		
Сухофрукты - фруктовая смесь	0,0200	2,00
Сахарный песок	0,0150	1,50
<i>Хлеб ржаной 32,5гр.</i>		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
<i>Хлеб пшеничный 20гр.</i>		
Батон	0,0200	2,00
Полдник		
<i>Фрукт (киви) 100гр.</i>		
Киви	0,1000	10,00

15.02.2023		
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изд-ми 200гр.		
Вермишель, лапша домашняя	0,0160	1,60
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,1000	10,00
Сахарный песок	0,0016	0,16
Масло коровье сливочное	0,0016	0,16
Бутерброд с сыром 20/20гр.		
Сыр сычужный твердый	0,0212	2,12
Батон	0,0200	2,00
Кофейный напиток с молоком 200гр.		
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,0500	5,00
Сахарный песок	0,0150	1,50
Кофейный напиток	0,0080	0,80
Обед		
Салат из белокачанной капусты 60гр.		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0006	0,06
Капуста свежая	0,0590	5,90
Морковь свежая	0,0156	1,56
Сахарный песок	0,0030	0,30
Масло растительное	0,0030	0,30
Кислота лимонная	0,0001	0,01
Суп картофельный с гречневой крупой и мясом 200/10гр.		
Крупа гречневая	0,0040	0,40
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Картофель свежий	0,0920	9,20
Лук репчатый	0,0096	0,96
Морковь свежая	0,0104	1,04
Масло растительное	0,0020	0,20
Блоки мясные из свиного мяса	0,0200	2,00
Азу 50/150гр.		
Мука пшеничная высшего сорта	0,0020	0,20
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0013	0,13
Томатная паста	0,0028	0,28
Картофель свежий	0,1480	14,80
Лук репчатый	0,0140	1,40
Огурцы соленые	0,0220	2,20
Масло растительное	0,0080	0,80
Блоки мясные из свиного мяса	0,0725	7,25
Сок фруктовый 200гр.		
Соки фруктово-ягодные восстановленные(200гр.)инд.упаковка	1,0000	100,00
Хлеб ржаной 32,5гр.		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
Хлеб пшеничный 20гр.		
Батон	0,0200	2,00
Полдник		
Фрукт (яблоко) 150гр.		
Яблоки свежие	0,1540	15,40

16.02.2023		
Завтрак		
<i>Зеленый горошек 30гр.</i>		
Консервы овощные (зеленый горошек)	0,0470	4,70
<i>Тельное Школьное 90гр.</i>		
Яйцо куриное 1 сорта в кг	0,0048	0,48
Сухари панировочные	0,0068	0,68
Филе рыбное (минтая) мороженое	0,0573	5,73
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0015	0,15
Лук репчатый	0,0191	1,91
Сыр сычужный твердый	0,0124	1,24
Батон	0,0113	1,13
Масло коровье сливочное	0,0045	0,45
<i>Рис отварной 150гр.</i>		
Крупа рисовая	0,0540	5,40
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0015	0,15
Масло коровье сливочное	0,0050	0,50
<i>Чай с сахаром 200гр.</i>		
Вода питьевая	0,2000	20,00
Сахарный песок	0,0150	1,50
Чай байховый крупнолистовой	0,0010	0,10
<i>Хлеб ржаной 32,5гр.</i>		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
Обед		
<i>Салат из свеклы 60гр.</i>		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0010	0,10
Свекла свежая	0,0730	7,30
Масло растительное	0,0036	0,36
<i>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 200/10/10гр.</i>		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Капуста свежая	0,0504	5,04
Картофель свежий	0,0320	3,20
Лук репчатый	0,0104	1,04
Морковь свежая	0,0120	1,20
Сметана (доля жира 15-20%)	0,0101	1,01
Масло растительное	0,0040	0,40
Блоки мясные из свиного мяса	0,0200	2,00
<i>Гуляш 60/30гр.</i>		
Мука пшеничная высшего сорта	0,0036	0,36
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0010	0,10
Томатная паста	0,0038	0,38
Лук репчатый	0,0143	1,43
Масло растительное	0,0048	0,48
Блоки мясные из свиного мяса	0,0870	8,70
<i>Макаронные изд-я отварные 150гр.</i>		
Макаронные изделия	0,0510	5,10
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0015	0,15
Масло коровье сливочное	0,0050	0,50
<i>Компот из смеси плодов 200гр.</i>		
Яблоки свежие	0,0454	4,54
Сахарный песок	0,0200	2,00
Кислота лимонная	0,0002	0,02
<i>Хлеб ржаной 32,5гр.</i>		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
<i>Хлеб пшеничный 20гр.</i>		
Батон	0,0200	2,00
Полдник		
<i>Чай с лимоном и сахаром 200/7гр.</i>		
Лимоны	0,0080	0,80
Сахарный песок	0,0100	1,00
Чай байховый крупнолистовой	0,0010	0,10
<i>Слойка в ассортименте 95гр.</i>		
Слойки в ассортименте 80-95гр.(шт)для школ.садов	0,0950	9,50

17.02.2023		
Завтрак		
Бутерброд с маслом 10/20гр.		
Батон	0,0200	2,00
Масло коровье сливочное	0,0100	1,00
Омлет натуральный с маслом 150/5гр.		
Яйцо куриное 1 сорта в кг	0,1200	12,00
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0015	0,15
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,0450	4,50
Масло коровье сливочное	0,0050	0,50
Масло растительное	0,0075	0,75
Чай с сахаром 200гр.		
Сахарный песок	0,0150	1,50
Чай байховый крупнолистовой	0,0010	0,10
Обед		
Винегрет овощной 60гр.		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0010	0,10
Капуста квашеная	0,0150	1,50
Картофель свежий	0,0204	2,04
Лук репчатый	0,0108	1,08
Морковь свежая	0,0078	0,78
Огурцы соленые	0,0170	1,70
Свекла свежая	0,0126	1,26
Масло растительное	0,0060	0,60
Суп картофельный с горохом и курицей 200/10гр.		
Грудка куриная	0,0190	1,90
Горох шлифованный	0,0160	1,60
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0008	0,08
Картофель свежий	0,0620	6,20
Лук репчатый	0,0096	0,96
Морковь свежая	0,0136	1,36
Масло растительное	0,0034	0,34
Котлеты куриные 90гр.		
Грудка куриная	0,0820	8,20
Сухари панировочные	0,0090	0,90
Хлеб белый из пшеничной муки 1 сорта	0,0160	1,60
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0010	0,10
Масло растительное	0,0054	0,54
Картофельное пюре 150гр.		
Соль поваренная пищевая (в т.ч. йодированная)	0,0015	0,15
Картофель свежий	0,1970	19,70
Молоко коровье массовая доля жира-2.5-3,2%	0,0214	2,14
Масло коровье сливочное	0,0050	0,50
Компот из смеси сухофруктов 200гр.		
Сухофрукты - фруктовая смесь	0,0200	2,00
Сахарный песок	0,0150	1,50
Хлеб ржаной 32,5гр.		
Хлеб из смеси ржаной, обдирной и пшеничной муки	0,0325	3,25
Хлеб пшеничный 20гр.		
Батон	0,0200	2,00
Полдник		
Фрукт (яблоко) 150гр.		
Яблоки свежие	0,1540	15,40