



Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани
Примерное десятидневное меню для летних школьных лагерей на 2018 год
(завтраки 70 руб. 00 коп., обеды 140 руб. 00 коп.)
Стоимость одного дня 210 руб. 00 коп.

№ рецептурной сборки 1994 г.	Наименование блюда	Выход в граммах	Цена (руб.)	Белки в граммах общие	Жиры в граммах общие	Углеводы в граммах	Калорийность ккал
1-ый день							
Завтрак							
	Песочник	100	4,73	5,3	23,01	63,3	465
411	Бифштекс из говядины	53	45,43	11,71	8,09	1,53	125
469	Макарон отварные	150	4,46	5,1	4,5	28,5	175
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				951
Обед							
	Груша	110	13,86	2,42	10,16	15,94	164
	Помидор свежий	100	23,18	0,82	0,18	3,8	15
138	Суп гороховый с говядиной	25/250	31,67	19,1	12,3	17,6	259
	Филе окороčka тушеное	100/100	57,92	8,2	10,8	14,4	187
465	Рис отварной	150	6,74	3,8	4,6	41,7	214
	Компот из апельсина	200	4,55	0,2	0	26	106
	Хлеб черный	2/31,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				1070
2-ой день							
Завтрак							
	Плюшка Московская	75	7,20	5,74	6,46	42,3	247
401	Гуляш из говядины	50/75	52,88	17	6,8	4,2	148
463	Гречка отварная	150	5,16	5,8	5,5	43,8	237
628	Чай с сахаром и мармеладом	200/15	2,88	0,2	0,12	25	101
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				829
Обед							
	Банан	150	19,77	2,1	1,5	14,5	79
120	Шницель из свежей капусты с говядиной	30/250	36,80	15,6	11,6	12,7	219
340	Сосиска отварная	100	55,62	12,8	22,2	1,6	256
472	Картофельное пюре	150	12,23	3,2	5,1	22,1	147
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб черный	2/31,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				916
3-ий день							
Завтрак							
	Мандарины	90	15,93	2,16	1,56	15,23	74
	Рогалик с бананом	75	6,31	3,3	6,52	38,33	222
297	Запеканка творожная	150	43,20	17,6	4,2	14,2	168
591	Кисель из концентрата	200	2,68	0,2	0	47,4	194
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				754
Обед							
	Апельсин	130	13,85	2,42	10,16	15,94	164
	Помидор свежий	120	27,54	1,6	0,6	4,12	23
131	Суп картоф. с мяс. фрикадельками	30/250	31,41	13	10,1	20,5	225
418	Зразы из говядины	120	47,16	8,6	9,1	5,8	169
469	Макарон отварные	150	4,46	5,1	4,5	28,5	175
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб черный	2/31,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				971
4-ий день							
Завтрак							
	Яблоко свежее	60	7,42	0,8	0,6	20,6	94
	Пирожное глазированный	75	8,35	3,22	10,13	24	194
376	Поджарка из свинины	50/15	44,76	8,1	10	10,6	165
465	Рис отварной	150	6,74	3	5	13,8	112
628	Чай с сахаром	200	0,85	0,2	0	14	56
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				717
Обед							
	Банан	110	13,81	4,77	1,89	47,59	218
	Помидор свежий	100	23,18	0,6	0,2	4,2	20
120	Борщ из свежей капусты с говядиной	30/250	37,74	15,8	11,9	13,8	224
394	Жаркое по-домашнему со свининой	175	49,69	9,7	6	17	253
	Сок	200	13,50	0,5	0,2	36	146
	Хлеб черный	2/31,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				986

5-ый день							
Завтрак							
	Ватрушка с сыром	75	9,50	4,5	6,5	35,7	227
340	Соуска отварная	80	45,54	6,4	11,1	0,8	128
472	Картофельное пюре	150	12,23	3,2	5,1	22,1	147
628	Чай с сахаром	200	0,85	0,2	0	14	56
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				654
Обед							
	Груша	70	8,56	2,16	1,56	15,23	74
128	Рассольник с говядиной	25/250	33,65	15,7	12,3	14,7	225
401	Гуляш из говядины	75/100	77,05	17	6,8	4,2	148
463	Гречка отварная	150	5,16	5,8	5,5	43,8	237
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				899
6-ой день							
Завтрак							
	Коверт с маршмеллом	75	5,91	3,75	11,25	39,7	277
416	Шницель из говядины	100	50,92	10,9	8,1	6,9	144
465	Рис отварной	150	6,74	3,8	4,6	41,7	214
	Компот из яблечко	200	4,55	0,2	0	14	56
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				787
Обед							
	Мандарины	110	20,00	1	0,7	20,8	100
	Огурец свежий	100	13,77	1,4	0,5	4,1	20
132	Суп овощной с говядиной	25/250	32,44	16,9	11,6	17,7	243
423	Тефтели из говядины	115/75	53,05	7,8	11,7	0,9	134
463	Гречка отварная	150	5,16	3,8	5,5	13,8	237
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				949
1		2	3	4	5	6	7
							8
7-ой день							
Завтрак							
	Помидор свежий	90	20,90	0,6	0,2	4,2	19
	Устрица с маком	75	6,18	5,6	6,4	41,6	245
340	Колбаса детская отварная	75	34,53	9,6	16,6	1,2	192
469	Макарон отварные	150	4,46	5,1	4,5	28,5	175
629	Чай с сахаром и лимоном	200/7	2,05	0,2	0	15,2	59
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				786
Обед							
	Яблоко свежее	140	17,81	4,42	10,16	15,94	164
110	Борщ из свежей капусты с говядиной	30/250	37,74	15,8	11,9	13,8	224
309	Рыба горбуша тушеная с овощами	100	36,64	10,5	6,3	15	107
472	Картофельное пюре	150	12,23	3,2	5,1	22,1	147
	Сок	200	13,50	0	0	22,4	90
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				857
8-ой день							
Завтрак							
	Огурец свежий	100	13,77	1,4	0,5	4,1	21
	Слойка с конфитуром	75	4,52	5,2	7,5	44,2	262
285	Колбаса сарвелат	30	42,35	14,2	20,9	1,6	252
638	Кофейный напиток с молоком конц.	200	7,48	1,4	1,8	21,8	110
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				741
Обед							
	Груша	100	13,12	6,5	2,6	64,9	298
	Помидор свежий	100	22,95	0,6	0,2	4,3	20
	Щи из свежей капусты с говядиной	30/250	36,80	15,6	11,6	12,7	219
255	Печень по-строгановски	75/75	44,81	13,5	9,2	8,6	159
465	Рис отварной	150	6,74	3,8	4,6	41,7	214
585	Сок	200	13,50	0,2	0,2	27,2	110
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				1145
9-ый день							
Завтрак							
	Банан	60	7,03	2,18	1,6	15,3	78
	Пирожок Славяна	70	10,35	3,1	12,7	35,3	269
411	Бифштекс	53	45,43	9,2	6,5	28	205
469	Макарон отварные	150	4,46	5,1	4,5	28,5	175
628	Чай с сахаром	200	0,85	0,2	0	14	56
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				879
Обед							
	Яблоко свежее	130	16,32	1,2	1,2	29,4	141
	Огурец свежий	120	16,52	1,4	0,5	4,1	20
148	Суп вермише с говядиной	30/250	34,45	15,8	12,1	18,4	246
416	Виточки из говядины	100	50,26	14,6	10,8	9,2	192
487	Рагу овощное	150	6,87	2,9	6,8	15,9	136
	Сок	200	13,50	0	0	14	96
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				956
10-ый день							
Завтрак							
	Пирожок сдобный с конфитуром	80	8,21	2,7	2,9	43	222
340	Сарделька говяжья отварная	100	46,20	12,8	22,2	1,6	256
472	Картофельное пюре	150	12,23	3,2	5,1	22,1	147
629	Чай с сахаром и лимоном	200/5	1,48	0,2	0	15,2	59
	Хлеб белый	2/19.	1,88	3,06	1,01	18,2	96
	ИТОГО		70,00				780
Обед							
	Помидор свежий	120	27,54	4,5	26,8	50,8	468
138	Суп гороховый с говядиной	30/250	37,70	19,1	12,3	17,6	259
	Голубцы домашние	216/100	59,18	13,7	12,9	12	204
628	Чай с сахаром	200	13,50	0,2	0	14	56
	Хлеб черный	2/11,5	2,08	4,55	1	24,7	125
	ИТОГО		140,00				1112