

УТВЕРЖДАЮ

Директор АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка»

Гололобова С.М.

г. Череповец



ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

АОУ ДО ВО «ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА

«ЛЕСНАЯ СКАЗКА»

(дети 11-18 лет)

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшеничная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Чай с сахаром	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт яблоко	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Суп из овощей с з/горошком и говядиной	340
Шницель натуральный рубленый	100
Макаронные изделия отварные	200
Соус сметанный с томатом	30
Компот из свежих фруктов	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1050
Полдник	
Запеканка из творога со сгущ.молоком	220
Напиток из плодов шиповника	200
ИТОГО	370
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Биточек мясной	100
Рис припущенный	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	680
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 2 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшенная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Какао на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак2	
Фрукт Мандарин	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Борщ с капустой,картофелем и мясом	380
Тефтели	100
Греча отварная	200
Соус сметанный с томатом	30
Компот из цитрусовых	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Запеканка"Золотистая" со сгущ.молоком	220
Чай "Каракадэ"с сахаром	200
ИТОГО	370
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Мясо духовое	300
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	680
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша геркулесовая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Кофейный напиток на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт груша	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Рассольник "Ленинградский"	380
Рыба припущенная	130
Пюре картофельное	200
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Омлет	200
Батон	30
Компот из сухофруктов	200
ИТОГО	430
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Птица отварная	130
Макаронные изделия отварные	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	710
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 4 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша манная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Чай с сахаром и лимоном	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт яблоко	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Суп картофельный с рисом и мясом	380
Котлета "Домашняя"	100
Капуста тушеная	200
Компот из кураги	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Запеканка Мраморная с повидло	220
Напиток из плодов шиповника	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Поджарка из говядины	100
Греча отварная	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	680
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 5 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшеничная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Какао на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт мандарин	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Суп гороховый с мясом	380
Котлета "Диетическая"	100
Пюре картофельное	200
Компот из свежих фруктов	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Пуддинг из творога со сгущ.молоком	220
Чай "Каракадэ"с сахаром	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Филе грудки куриной в сметанном соусе	100
Рис припущенный	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	680
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 6 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша рисовая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Кофейный напиток на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт груша	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Суп рыбный "Мозайка"	380
Котлета из филе птицы	100
Макаронные изделия отварные	200
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Запеканка "Золотистая" с повидло	220
Компот из цитрусовых	200
ИТОГО	370
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Запеканка картофельная с мясом	300
Соус сметанный с томатом	30
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	710
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 7 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша ячневая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Чай с сахаром и лимоном	200
ИТОГО	200
Завтрак2	
Фрукт яблоко	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Суп картофельный с макарон.изд. и мясом	380
Бифштекс " Нежный"	100
Рис припущенный	200
Соус сметанный с томатом	30
Компот из свежих фруктов	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Запеканка Мраморная со сгущ.молоком	220
Чай "Каркадэ" с сахаром	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Птица запеченая	130
Макаронные изделия отварные	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	760
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 8 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшеничная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Какао на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт мандарин	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Щи из свежей капусты с мясом	380
Рыба, припущенная с овощами	130
Пюре картофельное	200
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Запеканка из творога со сгущ.молоком	220
Напиток из плодов шиповника	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Тефтели	100
Греча отварная	200
Соус сметанный с томатом	30
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	760
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшенная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Кофейный напиток на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт груша	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Суп гороховый с мясом	380
Биточек мясной	100
Капуста тушеная	200
Компот из кураги	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Омлет	200
Чай "Каркаде" с сахаром	200
Батон	30
ИТОГО	430
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Азу из картофеля с говядиной	300
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	880
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 10 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша геркулесовая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Чай с сахаром и лимоном	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт яблоко	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Рассольник "Ленинградский"	380
Бефстроганов из говядины	100
Рис припущенный	200
Компот из кураги	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Запеканка "Золотистая" со сгущ.молоком	220
Компот из сухофруктов	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Птица запеченая	130
Греча отварная	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	710
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 11 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша манная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Какао на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт мандарин	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Суп крестьянский	380
Котлета "Диетическая"	130
Пюре картофельное	200
Компот из свежих фруктов	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Пуддинг из творога со сгущ.молоком	220
Чай "Каракадэ"с сахаром	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Котлета "Домашняя"	100
Макаронные изделия отварные	200
Соус сметанный с томатом	30
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	710
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 12 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша пшенная	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Кофейный напиток на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт груша	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Борщ с капустой, картофелем и мясом	380
Бифштекс мясной	100
Рис припущенный	200
Соус сметанный с томатом	30
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Запеканка Мраморная со сгущ.молоком	220
Компот из кураги	200
ИТОГО	420
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Филе грудки куриной в сметанном соусе	100
Греча отварная	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	780
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 13 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша рисовая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Какао на молоке	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт яблоко	200
ИТОГО	200
Обед	
Огурец свежий	100
Суп рыбный "Мозайка"	380
Котлета из филе птицы	100
Макаронные изделия отварные	200
Напиток из плодов шиповника	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1060
Полдник	
Запеканка "Золотистая" с повидло	220
Чай с сахаром и лимоном	200
ИТОГО	370
Ужин 1	
Помидор свежий	100
Жаркое по-домашнему	300
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	680
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

День 14 11-18 лет

Наименование блюда	Масса порции
2	3
Завтрак	
Каша ячневая	300/10
Бутерброд с маслом и сыром	10/20/30
Чай с сахаром и лимоном	200
ИТОГО	570
Завтрак 2	
Фрукт мандарин	200
ИТОГО	200
Обед	
Помидор свежий	100
Рассольник "Ленинградский"	380
Рыба, припущенная с овощами	130
Пюре картофельное	200
Компот из чернослива	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	1090
Полдник	
Омлет	200
Батон	30
Компот из сухофруктов	200
ИТОГО	430
Ужин 1	
Огурец свежий	100
Птица запеченая	130
Греча отварная	200
Сок фруктовый	200
Хлеб ржаной	50
Батон	30
ИТОГО	710
Ужин 2	
Йогурт питьевой в индивидуальной упаковке	200
Кондит.изделие в индивидуальной упаковке	40
ИТОГО	240

Примечания:

Сметана используется после термической обработки

Хлеб и соль - йодированные

Овощи и фрукты нового урожая.