



Исмаилов Е. Е.

"СОШ" М.П.  
г. ПермьИП Гусева А.В.  
ОЗД.ЛАГЕРЬ (7-11 ЛЕТ)Гусева А.В./  
М.П.

Меню на 1 день			Меню на 2 день			Меню на 3 день		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	216	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	241	205г	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	441	150/40г
ЧАЙ С МОЛОКОМ	95	200г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	66	10г
АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ	57	150г	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	264	75г
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30Г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30Г
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	100	250г	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	88	60Г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, СМЕТАНОЙ	108	250/5г
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ (КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЯ)	190	90Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	143	250Г	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	425	220г
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	274	150г	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ 100Г	145	100Г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	13	60г
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	7	60г	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	150г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30Г	ХЛЕБ РЖАНОЙ	111	50г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	66	30г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	66	60Г	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	135	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	144	200г			
<b>Меню на 4 день</b>			<b>Меню на 5 день</b>			<b>Меню на 6 день</b>		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	234	150г	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	280	150/10Г	КАША ДРУЖБА	173	160/10г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200Г	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	63	1 ШТ	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100Г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г	КАКАО С МОЛОКОМ	176	200г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 30Г	69	30Г
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	114	250г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	51	60Г	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ	46	60Г
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ	560	210Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	165	250Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	127	250Г
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	8	60г	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	149	100г	ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В СОУСЕ	225	70/30г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г	РАГУ ОВОЩНОЕ	142	150г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	218	150г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	111	50г
			ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	148	200г
<b>Меню на 7 день</b>			<b>Меню на 8 день</b>			<b>Меню на 9 день</b>		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	247	205Г	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	275	150г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С САХАРОМ	286	200г
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	54	30/15г	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С САХАРОМ	121	200г
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	121	200Г	МАНДАРИН СВЕЖИЙ	35	100г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г
БАНАН СВЕЖИЙ	189	200Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	30Г
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	7	60г	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	161	30г	КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	149	50г
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	132	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	127	250Г	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	135	250Г
КОТЛЕТА КУРИНАЯ 90Г	271	90Г	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	518	200г	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ 90Г.	279	90Г
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	156	150г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	8	60г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	218	150г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ.	141	60г	СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	13	60г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	111	50г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	104	200г
СОК ФРУКТОВЫЙ	96	200г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	66	60Г
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	139	60г
<b>Меню на 10 день</b>			<b>Меню на 11 день</b>			<b>Меню на 12 день</b>		
Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход	Наименование блюда	Калории	Выход
<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>			<b>ЗАВТРАК</b>		
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	234	150г	КАША "ДРУЖБА"	196	205г	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	241	205г
ГРУША СВЕЖАЯ	68	160г	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	104	30г	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	144	30/15г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	69	30Г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	69	30Г	ЧАЙ С МОЛОКОМ	95	200г
ЧАЙ КАРКАДЕ С САХАРОМ	60	200г	КАКАО С МОЛОКОМ	186	200г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100Г
<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>			<b>ОБЕД</b>		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	74	60Г	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	44	100Г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	150	250Г
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	133	250г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАР.ИЗДЕЛИЯМИ	125	250г	ГУЛЯШ ИЗ КУР.ФИЛЕ 90Г	154	90Г
БИТОЧЕК ПРИПУЩЕННЫЙ (КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЛИ ШНИЦЕЛЯ)	190	90Г	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	212	100г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	364	200г
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	309	200г	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	156	150г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	8	60г
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	139	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ.	141	60г	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 60Г	180	60г
ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ 50Г	111	50г	ХЛЕБ РЖАНОЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	111	50г
			КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	135	200г			