

Меню приготавливаемых блюд на пришкольный летний лагерь с 7 до 11 лет

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы .	200	5,88	9,58	30,39	234,02	181	
	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376	
	Фрукты свежие. (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		515	8,65	17,32	68,98	472,25		
Обед	Суп картофельный с вермишелью	210	2,26	2,38	14,66	99,33	103	
	Плов из курицы	200	18,01	8,95	36,45	298,67	291	
	Салат из белокочанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		700	25,43	13,81	116,22	711,12		
Итого за день		1 215	34,08	31,13	185,2	1183,37		325-10

(лист 2)

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Пудинг из творога (запеченный)	150	24,72	20,88	42,72	459	222	
	Сметана	10	0,13	0,75	0,18	8,1	540	
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382	
	Фрукты свежие. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338	
Итого за Завтрак		505	36,89	29,77	98,38	815,37		
Обед	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Тефтели мясные с соусом	90	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Кисель из яблок свежих.	180	0,12	0,11	26,25	108,12	352	
Итого за Обед		730	15,93	65,34	102,76	1073,77		
Итого за день		1 235	52,82	95,11	201,14	1889,14		325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с вермишелью.	180	3,94	3,42	12,93	108	120
	Оладьи.	100	7,69	7,65	51,03	304	401
	Сметана	15	0,2	1,13	0,27	12,15	540
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Фругурт кисло-молочный напиток.	180	10,8	3,6	14,4	190,8	386
Итого за Завтрак		500	24,03	16,08	90,38	672,43	
Обед	Суп картофельный с горохом .	220	4,83	4,64	14,55	130,46	102
	Рагу из птицы .	200	14,64	12,17	17,37	237,71	289
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		710	24,71	17,64	76,76	578,42	
Итого за день		1 210	48,74	33,72	167,14	1250,85	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой.	220	3,27	3,93	6,76	78,32	121
	Бутерброд с повидлом.	35/20	2,74	4,32	30,32	171,6	2
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379
Итого за Завтрак		500	7,99	8,5	68,59	388,17	
Обед	Суп картофельный с фасолью .	220	6,29	42,38	13,74	483,34	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		700	28,79	57,03	100,48	1065,54	
Итого за день		1 200	36,78	65,53	169,07	1453,71	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром, изюмом(яблоком).	200	7,63	11,3	33,73	267,75	173
	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3
	Чай с сахаром и лимоном.	200/5	0,12	0,02	14,04	57,25	377
	Печенье .	50	3,75	4,9	37,2	208,5	332
Итого за Завтрак		500	17,62	24,92	99,8	695,5	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем.	210	1,48	4,16	6,64	75,39	88
	Жаркое по-домашнему	200	14,54	35,5	19,67	459,68	259
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,96	0,12	3,36	18	71
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
Итого за Обед		700	21,35	40,31	91,02	830,43	
Итого за день		1 200	38,97	65,23	190,82	1525,93	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью.	180	3,94	3,42	12,93	108	120
	Бутерброд с повидлом.	30/10	1,99	3,14	22,05	124,8	2
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		500	6,19	6,73	64,35	356,62	
Обед							
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	Котлеты ,биточки мясные.	90	11,31	25,82	13,58	333,07	268
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150	6,54	7,53	35,62	239,72	171
	Капуста тушеная .	60	1,38	1,61	5,87	44,12	321
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
Итого за Обед		730	27,99	39,71	129,65	1012,87	
Итого за день		1 230	34,18	46,44	194	1369,49	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	210	5,78	9,73	40,41	276,09	174
	Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	6,12	8,7	14,83	162	3
	Яйца вареные.	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
Итого за Завтрак		500	18,44	23,33	79,83	608,8	
Обед	Суп картофельный с крупой(ячневый)	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	Печень по-строгановски	90	12,65	10,5	6,7	172,5	255
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389
Итого за Обед		730	27,82	25,98	104,29	773,98	
Итого за день		1 230	46,26	49,31	184,12	1382,78	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые отварные со сметаной.	200	22,88	16,42	21,28	324,62	218
	Фругурт кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак		500	35,14	20,59	48,69	588,62
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Гуляш.	90	9,84	26,71	2,09	287,92	260
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	71,01
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
Итого за Обед		730	21,72	37,15	102,54	847,55	
Итого за день		1 230	56,86	57,74	151,23	1436,17	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	180	5,22	4,93	16,71	132,12	101
	Оладьи.	100	7,69	7,65	51,03	304	401
	Сметана	15	0,2	1,13	0,27	12,15	540
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	12,56	50,23	376
Итого за Завтрак		500	14,57	14,01	92,32	555,98	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82
	Котлеты (Биточки) рыбные.	90	11,36	15,38	13,76	240,19	234
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128
	Икра овощная свекольная.	60	1,41	2,76	7,4	60,06	55
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389
Итого за Обед		730	24,87	41,98	116,32	952,59	
Итого за день		1 230	39,44	55,99	208,64	1508,57	325-10

Рацион: Школьный летний лагерь		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	180	12,18	14,33	30,7	300,96	204
	Бутерброды с маслом	35/5	2,8	8,63	16,71	155,43	1
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382
Итого за Завтрак		500	18,72	25,92	81,47	639,21	
Обед							
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	Птица отварная с соусом.	90	12,85	11,25	2,21	159,75	288
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305
	Салат из белокачанной капусты свежей	60	0,79	1,95	3,76	35,76	45
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Кисель из яблок свежих.	180	0,12	0,11	26,25	108,12	352
Итого за Обед		730	23,63	21,81	107,22	734,91	
Итого за день		1 230	42,35	47,73	188,69	1374,12	325-10

Итого за период	12 210	430,48	547,93	1840,05	14374,13		
Среднее значение за период		43	54,8	184	1437,4		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

