



Сезон: летний

Меню составлено из приемлемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте от 14 до 17 лет организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений



День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1		Питание					Энергетическая ценность		№ рецеп-туры	
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г						
ЗАВТРАК										
Плоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338				
Каша вязкая молочная "Дружба"	150	11,57	7,63	39,60	273,35	175				
Хлеб пшеничный	30	3,11	0,4	0,83	19,36	ПП				
Масло сливочное	10	0,08	7,23	0,13	65,91	14				
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377				
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	471,8					
ОБЕД										
Салат "Витаминный"	60	1,55	2,90	5,27	53,38	48				
Суп гороховый	200	6,29	7,01	28,82	203,53	170				
Котлеты домашние (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72	271				
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94	309				
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349				
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП				
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП				
Итого за прием пищи:	740	26,47	27,65	117,02	822,81					
УЖИН										
Суп куриный	200	10,5	10,5	30,5	286,5	170				
Котлеты куриные (с соусом)	90	8,3	9,68	22,1	208,72	271				
Макаронные изделия отварные	150	6,71	7,38	39,42	250,94	309				
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349				
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП				
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП				
Итого за прием пищи:	740	26,47	27,65	117,02	822,81					

День 2

ВТОРНИК

Дань 2						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Омлет натуральный						

Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	III
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	0,52	1,25	6,54	39,49	34
Свекольник	200	3,95	5,02	10,08	101,30	93
Бефстроганов	90	16,89	18,04	34,67	366,41	250
Рис отварной	150	1,99	2,65	28,35	145,21	304
Компот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	III
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	III
Итого за прием пищи:	740	26,97	27,64	117,05	822,65	

День 3
СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Сырники из творога (с молоком стуженным или вареньем)	160	11,58	14,90	39,72	339,30	219
Хлеб пшеничный	30	3,05	0,4	0,84	19,16	III
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,27	15,84	67	471,64	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,05	2,10	3,05	35,30	24
Суп с фрикадельками	200	3,40	4,08	15,82	113,60	478
Плов из мяса птицы	180	17,32	20,29	70,19	531,65	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	20,1	83,76	349
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III

Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	700	26,87	27,45	117,25	822,53	
Булочка с повидлом	100	11,33	11,85	36,05	296,17	422

День 4 **ЧЕТВЕРГ**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная с гречневой крупой	200	7,5	10	23,12	212,48	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком сгущенным)	70	4,23	5,38	29,35	182,74	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,01	15,8	67,01	470,28	

ОБЕД

Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,12	2,10	11,16	64,02	46
Рассольник по-Ленинградски	200	8,50	13,02	27,01	257,21	95
Картофельное пюре	150	3,04	3,36	52,07	250,68	146
Тефтели	90	12,2	8,45	7,92	156,53	278
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	740	26,94	27,55	117,25	822,7	
Булочка "Новинка"	100	11,3	11,85	31,95	278,52	424

День 5 **ПЯТНИЦА**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Вареники с картофелем пром. производства со сметанным соусом	180	11,20	14,86	40,00	338,54	423
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	III

Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	510	15,00	15,80	67,28	471,32	
ОБЕД						
Овощная нарезка	60	0,83	2,11	5,27	43,39	48
Борщ	200	5,37	9,20	24,64	202,84	83
Гуляш	90	10,25	9,75	8,7	163,55	260
Каша гречневая	150	6,48	5,75	41,25	242,67	302
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	740	26,55	27,49	117,27	822,69	

День 6

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша молочная пшениная	160	11,2	9,63	39,82	290,75	205
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,08	15,82	67,23	471,62	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	60	0,71	0,41	5,46	28,37	47
Суп гречневый	200	6,25	7,86	28,39	209,30	112
Курица запеченная (бедро/голень)	90	12,2	12,92	0	165,08	501
Макаронные изделия отварные	150	3,9	5,68	45,84	250,08	309
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай фруктовый	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	740	26,68	27,55	117,10	823,07	

День 7

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,06	55,00	338
Пудинг творожный с соусом	160	8,35	11,79	40,01	299,55	219
Сыр	10	3,26	3,2	0	41,84	15
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,41	15,93	66,61	471,45	
ОБЕД						
Салат "Летний"	60	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	200	3,05	11	19,05	187,40	64
Рыба припущенная	90	12,95	11,6	5,12	176,68	227
Рис отварной	150	5,10	1,77	27,07	144,61	512
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
Итого за прием пищи:	740	26,88	27,42	117,17	822,98	

День 8

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	8,10	5,78	42,00	252,42	175
Блины п/ф с яблочным соусом	70	3,64	9,6	10,86	144,40	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,02	15,8	67,4	471,88	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
--------------------------------	-------	------------------	-------------------------	--------------

Наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	турры
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Шпи из свежей капусты с картофелем	200	5,14	10,07	6,32	136,47	88
Пельмени пром. производства	190	15,95	16,03	84,20	544,87	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	2/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Итого за прием пищи:	700	26,05	27,43	117,78	822,19	
Булочка с маком	100	11,23	11,85	41,05	315,77	426

День 9

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Омлет натуральный	180	6,86	3,75	38,69	214,18	438
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	0,56	6,39	33,40	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	30	1,28	0,5	7,25	38,62	ПП
Итого за прием пищи:	500	15,4	15,8	67	470,03	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих огурцов	60	0,75	0,4	2,35	16,00	20
Суп-лапша домашняя	200	8,98	12,92	24,96	252,04	113
Жаркое по-домашнему	200	13,44	13,69	70,76	460,01	291
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377

Итого за прием пищи:	700	26,25	27,63	117,16	822,31	
Булочка с шоколадом	100	11,23	11,85	34,15	288,17	422

День 10

ПИТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Фрукты или ягоды свежие	100	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макаронны с сыром	170	11,25	14,66	40,28	338,06	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	500	15,05	15,6	67,56	470,84	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из дайкона с морковью м/р	60	0,31	3,25	6,27	55,57	45
Суп с фрикадельками	200	8,94	9,04	17,64	187,68	478
Ленивые голубцы	200	13,98	14,44	59,88	425,40	260
Хлеб пшеничный	20	2,11	0,27	0,56	13,11	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
Итого за прием пищи:	700	26,85	27,41	117,22	822,97	
Булочка со стуженным молоком	100	10,47	11,85	31,00	272,53	