

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

Рацион: Пришкольный 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	220	2,37	2,5	15,36	104,06	103	
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291	
	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	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Итого за Обед	710	28,02	29,39	115,38	862,11		
Итого за день		1 225	36,67	46,71	184,36	1334,36		262,71

(лист 2)

Рацион: Пришкольный летний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			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	
	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,47	12,53	116,57	1	
	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	510	37,01	35,99	99,36	873,49		
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		1 240	52,94	101,33	202,12	1947,26		262,71

Рацион: Пришкольный 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 со сгущенным молоком	100/20	9,15	8,81	469,06	320,47	401	
	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	505	25,29	16,11	508,14	676,75		
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		262,71
Итого за день		1 215	50	33,75	584,9	1255,17		

(лист 4)

Рацион: Пришкольный 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		262,71
Итого за день		1 200	36,78	65,53	169,07	1453,71		

Рацион: Пришкольный 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.	220	1,55	4,36	6,95	78,98	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		710	21,42	40,51	91,33	834,02		262,71
Итого за день		1 210	39,04	65,43	191,13	1529,52		
								(лист 6)

Рацион: Пришкольный 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		262,71

Рацион: Пришкольный летний лагерь			Неделя: 2			День: вторник		(лист 7)
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		262,71

Рацион: Пришкольный летний лагерь			Неделя: 2			День: среда		(лист 8)
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		262,71

Рацион: Пришкольный летний лагерь			Неделя: 2			День: четверг			(лист 9)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным и сахаром	180	5,22	4,93	16,71	132,12	101		
	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	9,15	8,81	469,06	320,47	401		
	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		505	15,83	14,04	510,08	560,3			
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		262,71	
Итого за день		1 235	40,7	56,02	626,4	1512,89			
(лист 10)									
Рацион: Пришкольный 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. (банан)	100	1,5	0,5	21	96	338		
	Какао с молоком..	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382		
Итого за Завтрак		500	19,96	26,25	91,06	683,21			
Обед									
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108		
	Птица отварная с соусом.	90	21,62	27,62	1,36	340,17	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	32,4	38,18	106,37	915,33		262,71	
Итого за день		1 230	52,36	64,43	197,43	1598,54			

Итого за период	12 245	445,79	586,69	2684,76	14819,09		
Среднее значение за период		44,6	58,7	268,5	1482		

Составил Шаповалов Максим Николаевич Администратор

Утвердил Шаповалов Максим Николаевич

