

Меню пришкольный осенний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
25/4/10	Бутерброд с маслом/сыром <i>хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное</i>	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	Суп молочный с вермишелью. <i>молоко с жиром 2,5%, вермишель, масло сливочное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-138, Бел-5, Жир-4, Угл-17		120
200/6	Чай с сахаром и лимоном. <i>сахар, лимоны, чай черный</i>	ЭЦ-58, Угл-14		377
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
Итого за Завтрак		ЭЦ-393, Бел-12, Жир-12, Угл-55		
Обед				
200	Борщ с капустой и картофелем.. <i>свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томат, масло растительное., петрушка (корень), сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-272, Бел-5, Жир-14, Угл-32		82
200	Плов из курицы <i>цыпленок-бройлер, крупа рисовая, морковь, масло растительное., лук репчатый, томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-445, Бел-20, Жир-24, Угл-35		291
50	Салат из моркови с сахаром <i>морковь, сахар</i>	ЭЦ-41, Бел-1, Угл-6		62
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-950, Бел-30, Жир-39, Угл-114		
Итого за день		ЭЦ-1 344, Бел-42, Жир-51, Угл-169	262-71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



Меню пришкольный осенний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
150	Омлет натуральный. <i>яйцо куриное, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-157, Бел-14, Жир-26, Угл-3		210
50	Овощи соленые (огурец).	ЭЦ-125, Угл-33		70
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
180	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-72, Угл-18		379
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-464, Бел-17, Жир-26, Угл-76		
Обед				
200	Суп картофельный с горохом . <i>картофель, горох колотый, лук репчатый, морковь, масло растительное., петрушка (корень), соль йодированная</i>	ЭЦ-119, Бел-4, Жир-4, Угл-13		102
70/20	Рыба, тушеная в томате с овощами <i>минтай, морковь, томат, лук репчатый, масло растительное., кислота лимонная., соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-9, Жир-4, Угл-3		229
150	Картофельное пюре с маслом <i>картофель, молоко с мдж 2,5%, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-188, Бел-3, Жир-9, Угл-22		128
50	Салат из свеклы отварной с растительным маслом. <i>свекла, масло растительное.</i>	ЭЦ-46, Бел-1, Жир-3, Угл-4		52
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-725, Бел-21, Жир-22, Угл-104		
Итого за день		ЭЦ-1 189, Бел-38, Жир-48, Угл-180	262-71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

И.И. Шаповалов
М.Н.



Меню пришкольный осенний лагерь с 7-11 лет

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
170/30	Запеканка из творога со сметаной. <i>творог, сметана, сахар, крупа манная, яйцо куриное, масло сливочное, сухари панировочные</i>	ЭЦ-456, Бел-28, Жир-26, Угл-27		223
200	Ряженка кисло-молочный напиток.	ЭЦ-124, Бел-6, Жир-5, Угл-8		386
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-632, Бел-34, Жир-31, Угл-47		
Обед				
200	Щи из свежей капусты с картофелем. <i>капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное., петрушка (корень), томат, соль йодированная</i>	ЭЦ-72, Бел-1, Жир-4, Угл-6		88
80	Котлеты ,биточки мясные. <i>свищина, молоко с молж 2,5%, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное., соль йодированная</i>	ЭЦ-296, Бел-10, Жир-23, Угл-12		268
150	Макаронные изделия отварные с маслом. <i>макаронны, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-196, Бел-5, Жир-6, Угл-31		203
50	Салат из соленых огурцов с луком, <i>огурцы консервированные, лук репчатый, масло растительное.</i>	ЭЦ-30, Жир-3, Угл-1		21
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-871, Бел-22, Жир-36, Угл-112		
Итого за день		ЭЦ-1 502, Бел-55, Жир-67, Угл-159	262-71	

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)



Повар

ИП Шаповалов
М.Н.



Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
25/4/10	Бутерброд с маслом/сыром хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное бутербродное	ЭЦ-140, Бел-5, Жир-8, Угл-13		3
230	Каша жидкая молочная из манной крупы. молоко с мдже 2,5%, крупа манная, масло сливочное, сахар, соль йодированная	ЭЦ-269, Бел-7, Жир-11, Угл-35		181
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
200/6	Чай с сахаром и лимоном. сахар, лимоны, чай черный	ЭЦ-58, Угл-14		377
Итого за Завтрак		ЭЦ-526, Бел-14, Жир-19, Угл-73		
Обед				
200	Суп картофельный с клецками. картофель, мука пшеничная высшего сорта, морковь, лук репчатый, яйцо куриное, масло растительное., масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-115, Бел-3, Жир-4, Угл-15		108
70/20	Печень, тушеная в соусе печень., сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное., соль йодированная	ЭЦ-160, Бел-12, Жир-9, Угл-8		261
150	Каша рассыпчатая гречневая с маслом крупа гречневая, масло сливочное, соль йодированная	ЭЦ-285, Бел-8, Жир-9, Угл-41		171
50	Салат из белокачанной капусты свежей капуста белокачанная, лук репчатый, сахар, масло растительное., кислота лимонная, соль йодированная	ЭЦ-30, Бел-1, Жир-2, Угл-3		45
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Сок фруктовый или ягодный.	ЭЦ-76, Бел-1, Угл-18		389
Итого за Обед		ЭЦ-783, Бел-29, Жир-24, Угл-109		
Итого за день		ЭЦ-1 308, Бел-43, Жир-42, Угл-183		

262-71

Руководитель
МБОУ(МБДОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.

(Школьный осенний лагерь)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания	Номер рецептуры
Завтрак				
180	Оладьи. <i>мука пшеничная высшего сорта, молоко с м.ж 2,5%, масло растительное, яйцо куриное, сахар, дрожжи сухие, соль йодированная</i>	ЭЦ-547, Бел-14, Жир-14, Угл-92		401
20	Повидло	ЭЦ-9, Угл-1		492,01
200	Кофейный напиток. <i>сахар, кофейный напиток</i>	ЭЦ-80, Угл-20		379
100	Фрукты свежие.(яблоко)	ЭЦ-52, Угл-11		338
Итого за Завтрак		ЭЦ-688, Бел-14, Жир-14, Угл-124		
Обед				
200	Суп картофельный с вермишелью <i>картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная</i>	ЭЦ-95, Бел-2, Жир-2, Угл-14		103
70/20	Тефтели мясные с соусом <i>свинина, лук репчатый, сметана, мука пшеничная высшего сорта, масло растительное, томат, крупа рисовая, соль йодированная</i>	ЭЦ-182, Бел-6, Жир-13, Угл-10		279
150	Каша рассыпчатая ячневая с маслом. <i>крупа ячневая, масло сливочное, соль йодированная</i>	ЭЦ-339, Бел-1, Жир-34, Угл-7		171
50	Икра свекольная <i>свекла, томат, лук репчатый, масло растительное, сахар, соль йодированная</i>	ЭЦ-55, Бел-1, Жир-4, Угл-5		75
25	Хлеб пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-58, Бел-2, Угл-12		560
25	Хлеб ржано- пшеничный(обогащенный)	ЭЦ-57, Бел-1, Угл-12		527
180	Компот из смеси сухофруктов <i>сухофрукты, сахар, кислота лимонная.</i>	ЭЦ-161, Бел-1, Угл-38		349
Итого за Обед		ЭЦ-949, Бел-14, Жир-54, Угл-96		
Итого за день		ЭЦ-1 637, Бел-28, Жир-68, Угл-221	262-71	

Руководитель
МБОУ(МКОУ)

Повар

ИП Шаповалов
М.Н.

Меню приготавливаемых блюд на осенний пришкольный лагерь с 7-11 лет

Рацион: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3	
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/6	0,12	0,02	14,1	57,53	377	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Завтрак		500	11,85	12,21	55,22	393,41		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291	
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62	
	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		680	29,98	38,97	114,14	950,43		
Итого за день		1 180	41,83	51,18	169,36	1343,84		262-71

(лист 2)

Рацион: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Овощи соленные (огурец).	50	0,2		32,5	125	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		505	16,85	26,41	76,24	464,12		
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	50	0,7	3,01	4,13	46,4	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	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		720	21,47	21,55	103,8	724,55		
Итого за день		1 225	38,32	47,96	180,04	1188,67		262-71

Рацион: школьный осенний лагерь			Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сметаной.	170/30	27,6	26,23	27,4	455,57	223	
	Ряженка кисло-молочный напиток.	200	5,8	5	8,4	124	386	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	33,66	31,4	47,21	631,57		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88	
	Котлеты ,биточки мясные.	80	10,05	22,95	12,07	296,06	268	
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203	
	Салат из соленых огурцов с луком.	50	0,42	2,52	1,29	29,55	21	
	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	21,69	35,79	111,53	870,84		
Итого за день		1 210	55,35	67,19	158,74	1502,41		262-71

Рацион: Школьный осенний лагерь			Неделя: 1			День: четверг			(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3		
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181		
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560		
	Чай с сахаром и лимоном.	200/6	0,12	0,02	14,1	57,53	377		
Итого за Завтрак		500	14,16	18,83	73,45	525,5			
Обед									
	Суп картофельный с клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108		
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261		
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171		
	Салат из белокачанной капусты свежей	50	0,66	1,62	3,14	29,8	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		
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389		
Итого за Обед		720	28,62	23,6	109,19	782,53			
Итого за день		1 220	42,78	42,43	182,64	1308,03		262-71	

Местонахождение: школьный осенний лагерь		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи.	180	13,85	13,78	91,85	547,2	401
	Повидло	20	0,17	0,35	1,18	8,52	492,01
	Кофейный напиток	200			19,96	79,8	379
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		500	14,28	14,3	124,4	687,52	
Обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171
	Икра свекольная	50	0,69	3,8	4,7	55,44	75
	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		720	14,21	53,89	96,25	949,04	
Итого за день		1 220	28,49	68,19	220,65	1636,56	262-71
Итого за период		6 055	206,77	276,95	911,43	6979,51	
Среднее значение за период			41,4	55,4	182,3	1395,9	

Составил _____
Администратор

Утвердил _____

