

УТВЕРЖДЕНО

Е.С. Логина

СОГЛАСОВАНО

Ш.Григорян К.А.

Сезон: летний

Меню и приготовляемых блюд для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше организуемых на базе функционирующих общеобразовательных учреждений



ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК



День 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Флоды или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая, молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18	18,41	76,61	544,13	

ОБЕД

Салат "Витаминный"	100	1,50	2,90	5,27	53,18	48
Суп гороховый	250	6,59	7,1	34,4	227,86	170
Котлеты домашние (с соусом)	100	10,20	12,6	25,6	256,60	271
Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Итого за прием пищи:	870	31,06	32,27	134,46	952,51	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	150	9,44	13,64	43,97	336,40	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
Итого за прием пищи:	350,00	13,14	13,64	57,97	407,20	
Итого за день:	1770,00	62,20	64,32	269,04	1903,84	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		ЗАВТРАК				
Омлет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438
Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПШ
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПШ
Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84	

ОБЕД

Салат "Летний"	100	0,58	1,25	6,54	39,73	34
Свекольник	250	8,56	11,5	45,2	318,54	93
Бефстроганов	100	14,50	14,65	5,12	210,33	250
Рис отварной	180	2,86	4,01	39,8	206,73	304
Кампот из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПШ
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПШ
Итого за прием пищи:	870	31,17	32,22	134,35	952,06	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	150	6,84	7,64	43,97	272,00	444
Какао с молоком	200	6,50	6,10	13,90	136,50	
Итого за прием пищи:	350	13,34	13,74	57,87	408,50	
Итого за день:	1770	62,72	64,36	268,82	1905,4	

СРЕДА

День 3

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26	338
Сырки из творога (с молоком стученным или вареньем)	190	15,30	17,30	49,63	415,42	219

Хлеб пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,04	18,3	76,91	544,5	
ОБЕД						
Салат из свежих помидор и огурцов	100	2,05	2,10	3,05	39,30	24
Суп с фрикадельками	250	7,85	8,90	19,25	188,50	478
Плов из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80	291
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24	349
Хлеб ржаной	30	0,85	0,9	4,83	30,82	ПП
Хлеб пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90	ПП
Итого за прием пищи:	840	31,07	32,20	134,37	951,56	
ПОЛДНИК						

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с повидлом	150	13,24	13,84	39,12	334,00	422
Компот из свежих ягод	200	0,2	0	18,3	74,00	685
Итого за прием пищи:	350	13,44	13,84	57,42	408,00	
Итого за день:	1740	62,55	64,34	268,7	1904,06	

День 4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная из гречневой крупы	250	10,1	12,24	28,9	266,16	173
Блины п/ф (с повидлом или джемом или молоком стуженным)	70	4,85	5,6	33,2	202,60	728/1
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,23	18,26	76,64	543,82	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	2,10	2,60	29,78	46
Рассольник по- Ленинградски	250	6,35	14,17	39,00	308,93	95
Картофельное пюре	180	2,5	4	48,2	238,80	146
Тефтели	100	8,5	9,20	6,58	143,12	278
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП

Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	ПП
Чай фруктовый	200	10	2	32	186,00	389
Итого за прием пищи:	870	31,48	32,2	134,05	952,13	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка "Новинка"	150	12,99	13,74	39,67	334,30	424
Кисель	200	0,2	0	18,3	74,00	
Итого за прием пищи:	350	13,19	13,74	57,97	408,30	
Итого за день:	1770	62,9	64,2	268,66	1904,25	

День 5

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды или ягоды свежие	120	0,52	0,58	12,85	58,70	338
Вареники с картофелем пром.произ-ва со сметанным соусом	200	14,22	17,40	49,21	410,32	423
		30	3,16	0,4	0,84	19,60
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,02	18,4	76,6	544,08	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пирожок с повидлом	150	12,94	13,84	39,42	334,00	424
Чай фруктовый	200	0,2	0	18,3	74,00	377

Итого за прием пищи:	350	13,14	13,84	57,72	408	
Итого за день:	1770	62,53	64,56	268,39	1904,72	

День 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	110	0,48	0,52	12,74	57,56	338
Каша молочная пшеничная	200	14,2	12,25	49,2	363,85	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:	550	18,04	18,44	76,61	544,56	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из квашеной капусты	100	0,71	0,85	5,46	32,33	47
Суп гречневый	250	6,30	8,68	36,10	247,72	112
Курица запеченная (бедро/голень)	100	13,5	13,8	0	178,20	501
Макаронные изделия отварные	180	6,36	8,01	55,01	317,57	309
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	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:	870,0	31,5	32,2	134,3	952,6	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Ватрушка из дрожжевого теста	150	12,59	13,8	37,87	326,04	410
Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60	
Итого за прием пищи:	350	13,39	13,80	57,47	407,64	
Итого за день:	1770	62,97	64,39	268,34	1904,75	

День 7 ВТОРНИК

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

ЗАВТРАК						
Плоды и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10	338
Пудинг творожный с соусом	190	10,85	14,24	48,1	363,96	219
Сыр	20	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:	550	18,01	18,48	76,65	544,96	
ОБЕД						
Салат "Летний"	100	2,52	0,45	2,54	24,29	34
Суп картофельный с клецками	250	2,9	12,1	27,22	229,38	64
Рыба припущенная	100	15,65	14,8	5,69	218,56	227
Рис отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12	512
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	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:	870	31,5	32,2	134,01	951,84	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Сосиска в тесте	150	8,92	6,5	43,1	266,58	444
Какао с молоком	200	4,60	7,30	14,30	141,30	
Итого за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,4	407,88	
Итого за день:	1770,00	63,03	64,48	268,06	1904,68	

День 8

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	250	10,12	6,65	47,10	288,73	175
Блины п/ф с яблочным соусом	70	4,6	11,33	15	180,37	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:	550	18	18,4	76,64	544,16	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,95	0,6	3,05	21,40	24
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,44	12,5	7,9	173,86	88
Пельмени пром.производства	230	19,10	18,20	99,50	638,20	395
Компот из сухофруктов	200	0	0	18,54	74,16	685
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Итого за прием пищи:	840	31,5	32,03	134,66	952,91	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	150	13,21	13,8	48,22	369,92	426
Сок фруктовый	200	0,30	0	9,2	38,00	389
Итого за прием пищи:	350	13,51	13,8	57,42	407,92	
Итого за день:	1740,00	63,01	64,23	268,72	1904,99	

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	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438
Горошек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101
Сыр	20	3,2	5,32	0	60,68	15
Масло сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Хлеб ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Итого за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84	

ОБЕД

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

	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
Салат из свежих огурцов	100	0,65	2	2,35	30,00	20
Суп-лапша домашняя	250	9,82	12,35	30,20	271,23	113
Жаркое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30	291
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	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:	840	31,5	32,2	134,12	952,28	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с шоколадом	150	13,14	13,8	41,37	342,24	422
Сок фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
Итого за прием пищи:	350	13,44	13,8	57,47	407,84	
Итого за день:	1700,00	63,15	64,40	268,19	1904,96	

День 10

ПЯТНИЦА

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

ЗАВТРАК

Фрукты или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Макароны с сыром	190	14,20	17,52	49,32	411,76	516
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	П
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18	18,46	76,6	544,54	

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	100	1,31	3,25	6,27	59,57	45
Суп с фрикадельками	250	9,52	11,38	28,00	252,50	478
Ленивые голубцы	250	15,98	16,80	66,10	479,52	260
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	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:	840	31,48	32,24	134,08	952,4	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка со сгущенным молоком	150	12,72	13,80	37,83	326,40	
Кисель	200	0,8	0	19,6	81,60	
Итого за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,43	408	
Итого за день:	1740,00	63,00	64,50	268,11	1904,94	