

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное(порциями)	10		7		75	5
	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Каша пшеничная с маслом на сгущенном молоке	150/10	6	9	37	256	417
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2	2	27	139	1 024
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		440	17	24	88	652	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121	1 030
	Щи из капусты свежей и картофелем	20/250	8	4	10	104	120
	Тефтели мясные 1-й вариант	80	10	17	11	240	472
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Макаронные отварные	150	6	4	36	208	442
	Пирог с яйцом	60	4	2	22	126	13 018,03
	Напиток из смеси сухофруктов	200			20	80	588,06
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Итого за Обед		960	32	41	126	1006	
Итого за день		1 400	49	65	214	1658	

(лист 2)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи из печени	60	12	10	8	174	672,2
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5	3	22	141	744
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		510	21	15	72	519	
Обед							
	Салат из помидоров с растительным маслом	100	1	15	3	155	1 026
	Суп картофельный с яйцом	250	10	10	20	185	215
	Котлеты или биточки рыбные	60	9	1	8	71	7 005
	Пюре картофельное	150	4	5	20	145	472
	Напиток из клюквы	200			27	109	588,05
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Итого за Обед		1 010	28	33	120	862	
Итого за день		1 520	49	48	192	1381	

(лист 3)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	100/20	21	13	29	322	229
	Джем фруктовый порционный	20			11	46	0,05
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200			9	27	92
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		390	25	14	73	513	
Обед							
	Огурец свежий порционно	30	1	2		22	42,02
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	104	176,01

Гуляш из говядины	50/50	13	19	3	235	55
Каша гречневая рассыпчатая	150	5	3	22	141	744
Чай с сахаром	200			15	62	1 009
Пирог с капустой	60	4	6	24	169	13 018,01
Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
Итого за Обед	820	27	35	89	795	
Итого за день	1 210	52	49	162	1308	

(лист 4)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Омлет натуральный, запеченный	110	11	17	2	218	284
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		360	18	22	31	415	
Обед							
	Салат из свеклы	100	1	10	8	128	1 032,02
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7	8	20	184	215,03
	Плов с говядиной тушеной	50/200	13	18	53	421	642,01
	Напиток из смеси сухофруктов	200			20	80	588,06
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
	Банан	200	3	1	42	192	11 001
Итого за Обед		1 030	26	37	156	1067	
Итого за день		1 390	44	59	187	1482	

(лист 5)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Каша манная на сгущенном молоке	200	6	10	47	311	417
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		490	24	26	81	667	
Обед							
	Помидоры свежие порционно	30			1	7	1 038
	Рассольник ленинградский	250	2	5	10	122	208
	Жаркое по-домашнему (говядина)	35/200	31	17	21	391	631,3
	Напиток из вишни	200			27	109	588,03
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		945	36	23	92	785	
Итого за день		1 435	60	49	173	1452	

(лист 6)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное(порциями)	10		7		75	5
	Каша жидкая(из пшена и риса) "Дружба"	200	5	10	43	294	38
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		440	13	23	77	598	
Обед							
	Винегрет овощной	100	2	15	10	194	1 039

Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	152	221
Шницель мясной	60	9	9	5	131	658,03
Соус красный основной	50		1	3	24	824
Каша гречневая рассыпчатая	150	5	3	22	141	744
Чай с сахаром	200			15	62	1 009
Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
Апельсин	200	2		16	86	11 001
Итого за Обед	1 040	26	34	103	852	
Итого за день	1 480	39	57	180	1450	

(лист 7)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное(порциями)	10		7		75	5
	Котлеты или биточки рыбные	60	9	1	8	71	7 005
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Рис отварной	150	8	10	80	438	747
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		500	19	19	120	741	
Обед							
	Огурец свежий порционно	30	1	2		22	42,02
	Щи из капусты свежей и картофелем	250	7	4	9	97	120
	Печень по-строгановски	50/50	14	10	7	175	387
	Пюре картофельное	150	4	5	20	145	472
	Напиток из вишни	200			27	109	588,03
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		960	29	22	96	704	
Итого за день		1 460	48	41	216	1445	

(лист 8)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	5 003
	Запеканка из творога	100/20	21	13	29	322	229
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200			9	27	92
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		390	28	18	52	483	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2	5	10	122	208
	Голубцы любительские	60	6	9	4	121	669,03
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Макароны отварные	150	6	4	36	208	442
	Напиток из клюквы	200			27	109	588,05
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
	Банан	200	3	1	42	192	11 001
Итого за Обед		940	19	20	135	838	
Итого за день		1 330	47	38	187	1321	

(лист 9)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное(порциями)	10		7		75	5
	Сыр порциями	20	5	5		64	42
	Омлет натуральный, запеченный	110	11	17	2	218	284

	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		370	18	29	31	490	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	104	176,01
	Котлета куриная	60	10	6	10	129	499
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Рис отварной	150	8	10	80	438	747
	Напиток из вишни	200			27	109	588,03
	Булочка домашняя	100	8	2	81	370	13 013
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
Итого за Обед		840	30	24	226	1236	
Итого за день		1 210	48	53	257	1726	

(лист 10)

Рацион: Лагерь детский до 11 лет

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Джем фруктовый порционный	20			11	46	0,05
	Пряник	1	5	18	75	479	13 013,16
	Макароны, запеченные с сыром	200	12	17	38	371	207
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	30	2		14	71	4
Итого за Завтрак		451	19	35	153	1029	
Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	1	14	2	141	40
	Суп с лапшой яичной и картофелем на курином бульоне	250	6	6	17	129	2 020,01
	Жаркое по-домашнему (говядина тушеная)	50/200	7	14	29	270	631,01
	Напиток из клюквы	200			27	109	588,05
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		1 030	17	35	108	805	
Итого за день		1 481	36	70	261	1834	
Итого за период		13 916	472	529	2029	15057	
Среднее значение за период			31,5	35,3	135,3	1003,8	

_____ Шатова Елена
Составил Валерьевна

Утвердил _____