

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь детский до 18 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	25	6	6		80	42
	Каша пшеничная с маслом на сгущенном молоке	200/10	8	12	49	336	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		495	20	28	100	748	
Обед							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1	12	2	121	1 030
	Щи из капусты свежей и картофелем	250	7	4	9	97	120
	Тефтели мясные 1-й вариант	100	12	22	14	300	472
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Макаронные отварные	200	8	6	48	277	442
	Пирог с яйцом	60	4	2	22	126	13 018,03
	Напиток из смеси сухофруктов	200			20	80	588,06
	Хлеб ржаной	30	2		13	62	13 003
Итого за Обед		990	34	47	131	1087	
Итого за день		1 485	54	75	231	1835	

(лист 2)

Рацион: Лагерь детский до 18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи из печени	100	19	17	14	290	672,2
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	4	26	169	744
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		580	29	23	82	663	
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	100	14	1	13	119	7 005
	Пюре картофельное	200	5	7	27	194	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		1 100	34	35	132	959	
Итого за день		1 680	63	58	214	1622	

(лист 3)

Рацион: Лагерь детский до 18 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 свежемороженных (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	50	2	3		36	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	200	6	5	29	188	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	890	29	38	96	856	
Итого за день	1 280	54	52	169	1369	

(лист 4)

Рацион: Лагерь детский до 18 лет

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порциями	25	6	6		80	42
	Омлет натуральный, запеченный	110	11	17	2	218	284
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		385	21	24	41	478	
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	50	3	1	22	103	13 003
	Банан	200	3	1	42	192	11 001
Итого за Обед		1 050	27	38	165	1108	
Итого за день		1 435	48	62	206	1586	

(лист 5)

Рацион: Лагерь детский до 18 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	25	6	6		80	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)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		515	27	28	91	730	
Обед							
	Помидоры свежие порционно	50	1		2	12	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	50	3	1	22	103	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		985	38	24	102	831	
Итого за день		1 500	65	52	193	1561	

(лист 6)

Рацион: Лагерь детский до 18 лет

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное(порциями)	20		15		150	5
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	100	4	5	21	147	4 001
	Какао на сгущенном молоке	200	6	6	20	158	1 026
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		370	14	27	65	573	
Обед							
	Винегрет овощной	100	2	15	10	194	1 039

Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	152	221
Шницель мясной	100	15	14	8	219	658,03
Соус красный основной	50		1	3	24	824
Каша гречневая рассыпчатая	200	6	5	29	188	744
Чай с сахаром	200			15	62	1 009
Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Апельсин	200	2		16	86	11 001
Итого за Обед	1 150	34	42	122	1028	
Итого за день	1 520	48	69	187	1601	

(лист 7)

Рацион: Лагерь детский до 18 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	100	14	1	13	119	7 005
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Рис отварной	180	9	12	96	526	747
	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		590	27	22	151	924	
Обед							
	Огурец свежий порционно	50	2	3		36	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	200	5	7	27	194	472
	Напиток из вишни	200			27	109	588,03
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		1 050	32	26	112	808	
Итого за день		1 640	59	48	263	1732	

(лист 8)

Рацион: Лагерь детский до 18 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)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		410	30	19	62	530	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2	5	10	122	208
	Голубцы любительские	100	9	15	7	202	669,03
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Макароны отварные	200	8	6	48	277	442
	Напиток из клюквы	200			27	109	588,05
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
	Банан	200	3	1	42	192	11 001
Итого за Обед		1 050	25	29	159	1029	
Итого за день		1 460	55	48	221	1559	

(лист 9)

Рацион: Лагерь детский до 18 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	25	6	6		80	42
	Омлет натуральный, запеченный	110	11	17	2	218	284

	Чай с сахаром	200			15	62	1 009
	Хлеб пшеничный (кус)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		395	21	31	41	553	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12	104	176,01
	Котлета куриная	100	17	9	16	215	499
	Соус красный основной	50		1	3	24	824
	Рис отварной	200	10	13	107	584	747
	Напиток из вишни	200			27	109	588,03
	Булочка домашняя	100	8	2	81	370	13 013
	Хлеб ржаной	50	3	1	22	103	13 003
Итого за Обед		950	40	31	268	1509	
Итого за день		1 345	61	62	309	2062	

(лист 10)

Рацион: Лагерь детский до 18 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)	50	4	1	24	118	4
Итого за Завтрак		471	21	36	163	1076	
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	50	3	1	22	103	13 003
	Яблоки	200	1	1	20	94	11 001
Итого за Обед		1 050	18	36	117	846	
Итого за день		1 521	39	72	280	1922	
Итого за период		14 866	546	598	2273	16849	
Среднее значение за период			36,4	39,9	151,5	1123,3	

Составил _____ Шатова Елена
 Составил Валерьевна

Утвердил _____