

Примерное меню

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная с маслом 250 гр.	250	10	12	45	279	1	4 001,11
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
	Итого за Завтрак 1		19	21	75	484	1	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными 250 гр.	250	8	9	25	217	10	2 016,08
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
	Итого за Обед		32	28	123	778	34	
Итого за день			51	49	198	1262	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны с сыром 250 гр.	250	16	20	41	391		4 007,01
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 20 гр.	20	1	5	31	92		0,19
	Итого за Завтрак 1		20	26	98	582		
Обед	Суп рыбный (консервы) 250 гр.	250	5	5	12	198	4	2 017,04
	Тефтели мясные 90 гр.	90	14	20	18	212		7 041,03
	Пюре картофельное 150 гр.	150	4	11	38	149	10	8 005,04
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
	Итого за Обед		27	37	129	706	32	
Итого за день			47	63	227	1288	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1 Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом 250 гр.	250	12	15	37	322		8 001,12
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Ветчина 20 гр.	20	6	5	10	76		13 012
	Итого за Завтрак 1		25	25	80	595	2	
Обед	Суп картофельный 250 гр	250	4	6	12	130	2	2 011,04
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Сердце тушеное в соусе 100 гр.	100	20	11	14	218	10	7 016,09
	Рис отварной 150 гр.	150	6	11	42	223		8 002,01
	Сокосодержащий напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
	Итого за Обед		34	29	124	718	33	
Итого за день			59	54	204	1313	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный с колбасой 150 гр.	150	11	16	5	335	1	5 001,08
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	18	73	522	20	
Обед								
	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Котлета рубленая из птицы 90 гр.	90	15	16	12	321	2	2
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			30	31	141	858	16	
Итого за день			45	49	214	1380	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша "Дружба" с маслом 250 гр	250	9	11	43	311	1	4 001,1
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Кекс 35 гр.	35	2	5	34	79	4	13 010,02
Итого за Завтрак 1			17	20	108	577	7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 220 гр.	220	19	15	36	348	3	7 010,06
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	24	95	708	19	
Итого за день			46	44	203	1285	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая с маслом 250 гр.	250	7	11	38	279	2	4 001,09
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
Итого за Завтрак 1			18	23	71	535	4	
Обед								
	Суп-лапша с курицей 250 гр.	250	7	6	14	159		2 019,04
	Колбаса отварная 90 гр.	90	13	22	15	206	3	12 009,03
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	33	137	717	15	
Итого за день			47	56	208	1252	19	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Пельмени с маслом 230 гр.	230	9	12	15	377		7 022,02
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Повидло 10 гр.	10	1	1	7	36		13 014
Итого за Завтрак 1			16	15	62	590		
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	1	9	21	197	3	2 008,05
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Котлета мясная рубленая 90 гр.	90	15	16	14	269		7 061,04
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			28	34	138	815	21	
Итого за день			44	49	200	1405	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом 250 гр.	250	9	12	49	308	10	4 002,13
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Печенье 20 гр.	20	1	2	18	90	2	0,18
Итого за Завтрак 1			17	19	100	595	14	
Обед	Щи из капусты свежей 250гр.	250	5	10	17	205	7	2 003,05
	Биточки рыбные 90 гр.	90	16	7	5	218	1	7 005,06
	Пюре картофельное 150 гр.	150	4	11	38	149	10	8 005,04
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	29	121	719	36	
Итого за день			46	48	221	1314	50	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Блинчики с молоком сгущенным 200 гр.	200	12	17	54	425		12 001,03
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			14	17	97	506	18	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Гуляш из мяса птицы 100 гр.	50/50	16	14	4	223	1	7 014,01
	Рис отварной 150 гр.	150	6	11	42	223		8 002,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			32	34	119	794	13	
Итого за день			46	51	216	1300	31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом 250 гр.	250	6	11	29	311	10	4 002,15
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Ветчина 20 гр.	20	6	5	10	76		13 012
Итого за Завтрак 1			16	17	67	523	10	
Обед	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)220 гр.	220	20	21	61	369	3	7 010,1
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			30	32	123	706	22	
Итого за день			46	49	190	1229	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша "Дружба" с маслом 250 гр	250	9	11	43	311	1	4 001,1
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Кекс 35 гр.	35	2	5	34	79	4	13 010,02
Итого за Завтрак 1			17	20	108	577	7	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 220 гр.	220	19	15	36	348	3	7 010,06
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	24	95	708	19	
Итого за день			46	44	203	1285	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная с маслом 250 гр.	250	10	12	45	279	1	4 001,11
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
Итого за Завтрак 1			19	21	75	484	1	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными 250 гр.	250	8	9	25	217	10	2 016,08
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			32	28	123	778	34	
Итого за день			51	49	198	1262	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Пельмени с маслом 230 гр.	230	9	12	15	377		7 022,02
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Повидло 10 гр.	10	1	1	7	36		13 014
Итого за Завтрак 1			16	15	62	590		
Обед	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	1	9	21	197	3	2 008,05
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Котлета мясная рубленая 90 гр.	90	15	16	14	269		7 061,04
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			28	34	138	815	21	
Итого за день			44	49	200	1405	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный с колбасой 150 гр.	150	11	16	5	335	1	5 001,08
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	18	73	522	20	
Обед	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Котлета рубленая из птицы 90 гр.	90	15	16	12	321	2	2
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			30	31	141	858	16	
Итого за день			45	49	214	1380	36	
Итого за период			663	703	2896	18360	435	
Среднее значение за период			66,3	70,3	289,6	1836,0	43,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	31	56			

Примерное меню**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** понедельник**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и**Неделя:** 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная с маслом 250 гр.	250	10	12	45	279	1	4 001,11
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
Итого за Завтрак 1			27	29	89	622	1	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными 260 гр.	260	8	13	21	225	10	2 016,09
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	9	46	223		8 001,14
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	140	881	34	
Итого за день			59	62	229	1503	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** вторник**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и**Неделя:** 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны с сыром 280 гр.	280	13	22	45	383		4 007,09
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 40 гр.	40	3	3	17	104		0,24
Итого за Завтрак 1			19	26	88	586		
Обед	Суп рыбный (консервы) 260 гр.	260	5	2	8	221	4	2 017,03
	Тефтели мясные 100 гр.	100	17	18	19	254		7 041,05
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	35	153	849	36	
Итого за день			51	61	241	1435	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** среда**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и**Неделя:** 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом 250 гр.	250	12	15	37	322		8 001,12
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			30	30	100	701	2	
Обед	Суп картофельный 260 гр	260	2	8	13	202	6	2 011,03
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Сердце тушеное в соусе 100 гр.	100	20	11	14	218	10	7 016,09
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019

Итого за Обед	32	34	137	883	37	
Итого за день	62	64	237	1584	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный с колбасой 200 гр.	200	11	11	4	367	2	5 001,13
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	13	72	554	21	
Обед								
	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Котлета рубленая из птицы 100 гр.	100	17	22	3	246	2	2,01
	Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			34	43	137	883	16	
Итого за день			49	56	209	1437	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 1 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша "Дружба" с маслом 250 гр	250	9	11	43	311	1	4 001,1
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Кекс 70 гр.	70	13	4	29	136	8	13 010,06
Итого за Завтрак 1			28	19	103	634	11	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 260 гр.	260	8	4	7	173	3	2 014,06
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 250 гр.	250	22	29	69	419	4	7 010,05
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			34	34	139	818	21	
Итого за день			62	53	242	1452	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая с маслом 250 гр.	250	7	11	38	279	2	4 001,09
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
Итого за Завтрак 1			26	31	85	673	4	
Обед								
	Суп-лапша с курицей 260 гр.	260	9	6	11	208	1	2 019,03
	Колбаса отварная 100 гр.	100	13	21	14	226	4	12 009,04
	Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019

Итого за Обед	33	40	134	858	17	
Итого за день	59	71	219	1531	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Пельмени с маслом 280 гр.	280	17	20	34	452		7 022,06
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Повидло 20 гр.	20			14	53		13 018
Итого за Завтрак 1			23	22	88	682		
Обед								
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Рассольник ленинградский 260 гр.	260	1	2	5	168	3	2 008,04
	Котлета мясная рубленая 100 гр.	100	19	21	9	271	4	7 061,05
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	9	46	223		8 001,14
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	138	883	25	
Итого за день			55	55	226	1565	25	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша геркулесовая с маслом 250 гр.	250	9	12	49	308	10	4 002,13
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Печенье 40 гр.	40	8	10	24	180	4	0,16
Итого за Завтрак 1			27	27	118	763	16	
Обед								
	Щи из капусты свежей 260гр.	260	4	9	6	213	7	2 003,04
	Биточки рыбные 100 гр.	100	18	12	2	241	1	7 005,08
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	36	134	828	40	
Итого за день			59	63	252	1591	56	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Блинчики с молоком сгущенным 250 гр.	250	18	18	47	464		12 001,05
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			20	18	90	545	18	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 260 гр.	260	8	4	7	173	3	2 014,06
	Гуляш из мяса птицы 100 гр.	50/50	16	14	4	223	1	7 014,01
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01

	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			34	33	134	885	14	
Итого за день			54	51	224	1430	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная с маслом 250 гр.	250	6	11	29	311	10	4 002,15
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			19	22	87	576	10	
Обед								
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Жаркое по-домашнему (говядина) 250 гр.	250	22	24	69	419	4	7 010,08
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	143	825	23	
Итого за день			51	55	230	1401	33	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша пшеничная с маслом 250 гр.	250	12	15	37	322		8 001,12
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			30	30	100	701	2	
Обед								
	Суп картофельный 260 гр	260	2	8	13	202	6	2 011,03
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Сердце тушеное в соусе 100 гр.	100	20	11	14	218	10	7 016,09
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	34	137	883	37	
Итого за день			62	64	237	1584	39	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный с колбасой 200 гр.	200	11	11	4	367	2	5 001,13
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	13	72	554	21	
Обед								
	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Котлета рубленая из птицы 100 гр.	100	17	22	3	246	2	2,01

Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		34	43	137	883	16	
Итого за день		49	56	209	1437	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Каша рисовая с маслом 250 гр.	250	7	11	38	279	2	4 001,09
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
Итого за Завтрак 1		26	31	85	673	4		
Обед								
	Суп-лапша с курицей 260 гр.	260	9	6	11	208	1	2 019,03
	Колбаса отварная 100 гр.	100	13	21	14	226	4	12 009,04
	Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		33	40	134	858	17		
Итого за день		59	71	219	1531	21		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Макароны с сыром 280 гр.	280	13	22	45	383		4 007,09
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 40 гр.	40	3	3	17	104		0,24
Итого за Завтрак 1		19	26	88	586			
Обед								
	Суп рыбный (консервы) 260 гр.	260	5	2	8	221	4	2 017,03
	Тефтели мясные 100 гр.	100	17	18	19	254		7 041,05
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		32	35	153	849	36		
Итого за день		51	61	241	1435	36		
Итого за период		782	843	3215	20916	479		
Среднее значение за период		78,2	84,3	321,5	2091,6	47,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	32	55				

ЗАКАЗЧИК:

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Директор Школы №4

Индивидуальный предприниматель

Е.Г. Подрезова

А.В. Мамунова

