

«Утверждено»

ИП Яковлева М.О. Яковлева

«Разработано»

Технолог: Виноградова Е. Н. Виноградова



«Согласовано»

Подпись: [Signature]



Примерное 10-дневное меню для Лагерь
7 – 11 лет (лето)
г. Сегежа

			итого		830	22,2	24	92,16	705,8		0
1	4	Итого за день:			1350	58,7	38,2	159,06	1235		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	171	
			гор.блюдо	Котлета мясная с соусом	100	8,9	11	11,8	229,2	271	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	1,2	1,2	16,2	81,2		
			фрукты								
			кисломол.	Сыр Российский порционно	15	3,3	3,4	0	54		
			итого		500	21,9	21,9	70,4	624,9		0
1	5	Обед	закуска	Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	71	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,8	7	8,4	122,5	88	
			2 блюдо	Гуляш куриный	100	12,7	5,1	4	126,44	290	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	26,6	203,5	171	
			напиток	Компот из смеси ягод	200	1	0,1	12,6	81	348	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	1,1	1,1	13,9	69,6		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	1,3	22,3	115		
			итого		840	27,5	19,5	90,1	730,84		0
1	5	Итого за день:			1340	49,4	41,4	160,5	1355,74		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	200	6	10,9	43	294	174	
			сладкое	Пирожное "Чоко пай"	40	2,7	5,9	25,6	176		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Бутерброд с сыром	60	7	10	17,8	188,4	3	
			фрукты								
			итого		500	15,9	26,8	92,8	685,2		0
2	1	Обед	закуска	Салат витаминный	60	0,9	3,7	13,3	92,9	49	
			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	99	
			2 блюдо	Поджарка из свинины	100	20,3	19,7	4,8	278,4	260	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203	
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		800	30,5	34,3	89,7	797		0
2	1	Итого за день:			1300	46,4	61,1	182,5	1482,2		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Капуста тушеная	150	4,1	5,5	11,8	115,5	139	
			гор.блюдо	Тефтели куриные	60	6,9	3,5	5,1	91	278	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69	209	
			итого		530	19,9	15,7	64,1	482,2		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	24	
			1 блюдо	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,6	2,8	15,7	109	112	
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	15,6	11,3	3,5	171	255	
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	4,8	26,6	203,5	171	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,7	13,7	46,8		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		820	26,8	23,6	100,9	740,9		0
2	2	Итого за день:			1350	46,7	39,3	165	1223,1		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	171	
			гор.блюдо	Шницель мясной с маслом сливочным	70	11,4	3	9,4	118,8	294	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			фрукты	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
			итого		550	22	9,9	76,9	495,3		0
2	3	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,7	3,6	6,7	62,4	21	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,3	18,3	144,3	106	
			2 блюдо	Картофель тушеный с курицей	200	12	11,7	12,2	202,1	145	
			гарнир								
			напиток	Компот из груш	200	0,4	0	30	120		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	1,5	1,4	20,6	93,5		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,5	1,3	22,3	115		
			итого		800	27,6	21,3	110,1	737,3		0
2	3	Итого за день:			1350	49,6	31,2	187	1232,6		0

2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с морковью со сливочным молоком	170	21,9	10,02	40,0	320	224	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	1,5	1,4	20,6	93,5		
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338	
			итого		510	24	15,62	82,6	490,8		0
2	4	Обед	закуска	Огурец свежий порционно	60	0,4	0	0,16	8,4	71	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,3	8,4	13,4	174	82	
			2 блюдо	Окорочок куриный запеченый	150	23,1	14,1	0,15	248,4	243	
			гарнир	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	14,8	69		
			итого		840	33,3	27,7	81,11	777,6		0
2	4	Итого за день:			1350	57,3	43,32	163,71	1268,4		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,6	5,3	19,8	149,4	312	
			гор.блюдо	Котлета рыбная	90	7,92	5,6	8,6	116	229	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			фрукты								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		530	15,82	13,6	80,3	501,1		0
2	5	Обед	закуска	Помидор свежий порционно	60	0,7	0,1	2,3	12,8	71	
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	32,3	166,4	102	
			2 блюдо	Голубцы ленивые	200	15	13,4	18,6	277,8	178	
			гарнир								
			напиток	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,9	1,8	25,7	116,9		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,9	19,8	92		
			итого		800	28,54	22,07	128,55	788,1		0
2	5	Итого за день:			1330	44,36	35,67	208,85	1289,2		0