

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3	
	Суп молочный с вермишелью.	230	5,03	4,37	16,52	138	120	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/6	0,12	0,02	14,1	57,53	377	
Итого за Завтрак		500	11,85	12,21	55,22	393,41		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем..	200	4,59	13,8	32,01	272,4	82	
	Птица отварная с соусом.	60/30	21,62	27,62	1,36	340,17	288	
	Рис припущенный	150	3,64	4,3	36,67	199,95	305	
	Салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	47	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389	
Итого за Обед		720	34,98	48,93	115,75	1047,62		
Итого за день		1 220	46,83	61,14	170,97	1441,03		325-10

(лист 2)

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена (руб)
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Горошек овощной (консервированный).	50	1,48	0,1	3,1	19,05	131	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		530	19,53	26,79	58,59	415,65		
Обед								
	Суп картофельный с горохом .	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/20	8,78	4,46	3,42	94,5	229	
	Картофельное пюре с маслом	150	3,23	9,33	21,67	187,69	128	
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом.	50	0,7	3,01	4,13	46,4	52	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
Итого за Обед		720	21,47	21,55	103,8	724,55		
Итого за день		1 250	41	48,34	162,39	1140,2		325-10

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники ленивые отварные со сметаной.	170/30	22,88	16,42	21,28	324,62	218
	Фруктурт кисло-молочный напиток.	200	12	4	16	212	386
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
	Итого за Завтрак	500	35,14	20,59	48,69	588,62	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем.	200	1,41	3,96	6,32	71,8	88
	Котлеты ,биточки мясные.	80	10,05	22,95	12,07	296,06	268
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,44	5,83	30,5	196,07	203
	Салат из соленых огурцов с луком,	50	0,42	2,52	1,29	29,55	21
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Итого за Обед	710	21,69	35,79	111,53	870,84	
Итого за день	1 210	56,83	56,38	160,22	1459,46	325-10	

Рацион: Весенний лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с маслом/сыром	25/4/10	5,3	7,54	12,85	140,4	3
	Каша жидкая молочная из манной крупы .	230	6,76	11,02	34,95	269,12	181
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Чай с сахаром и лимоном.	200/6	0,12	0,02	14,1	57,53	377
Итого за Завтрак	500	14,16	18,83	73,45	525,5		
Обед	Суп картофельный с фасолью .	200	5,72	38,52	12,49	439,4	102
	Печень, тушенная в соусе	70/20	12,36	8,61	8,08	160,13	261
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	8,47	8,99	41,46	284,95	171
	Капуста тушенная .	50	1,15	1,34	4,89	36,77	321
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527
	Сок фруктовый или ягодный .	180	0,9	0,18	18,18	76,32	389
Итого за Обед	720	31,98	58,17	108,4	1113,5		
Итого за день	1 220	46,14	77	181,85	1639	325-10	

Рацион: Весенний лагерь		Неделя: 1		День: пятница			(лист 5)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Олады.	180	13,85	13,78	91,85	547,2	401	
	Повидло	20	0,17	0,35	1,18	8,52	492,01	
	Кофейный напиток .	200			19,96	79,8	379	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		500	14,28	14,3	124,4	687,52		
Обед								
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,96	94,6	103	
	Тефтели мясные с соусом	70/20	5,69	13,18	9,5	182,45	279	
	Каша рассыпчатая ячневая с маслом.	150	1,31	34,11	6,74	339,19	171	
	Салат из свеклы с огурцами солеными.	50	0,71	3,01	3,14	42,5	55	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,99		38,05	161,43	349	
Итого за Обед		720	14,23	53,1	94,69	936,1		
Итого за день		1 220	28,51	67,4	219,09	1623,62		325-10
Итого за период		6 120	219,31	310,26	894,52	7303,31		
Среднее значение за период			43,9	62,1	178,9	1460,7		

Составил _____ Администратор

Утвердил _____

