


 Утверждаю: (Т.А. Кондратьева)
 Директор МБУ ДО «ДТ»

Четырнадцатидневное перспективное меню на летний оздоровительный лагерь
 (возрастная категория от 11и старше, трехразовое питание)

№ реп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000181	Каша молочная манная	5/200	7,61	7.03	36.8	21963
И000003	Бутерброд: батон, масло, сыр	30/5/15	2.3	4.34	14.83	158.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62,0
И000209	Яйцо	1/40	5,08	4,6	0,28	63,0
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/200	5.8	5.0	8.0	100.0
	Батончик шоколадный	1/10	7.87	3.15	5.3	53.6
	ИТОГО:		28,79	24,14	80,41	656,23
	Обед					
И000049	Салат «Витаминный»	1/ 100	1.57	6.02	8.79	96.0
И000082	Борщ с картофелем и капустой	1/250	1.8	4.92	10.93	104.0
И000171	Гречневый гарнир	1/150	3.45	4.8	27.6	210.45
И000260	Тефтели из свинины	1/80	6.96	9.1	90.61	186.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0,66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	1.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		19,14	26,63	138,74	922,05
И000428	Полдник					
	Булочка школьная	1/100	8.35	3.2	15.35	90,44
	Сок	1/250	1.23	0. 2	12.4	65.8
	Яблоко	1/100	0.8	5,5	4.3	47.0
	Итого:		10.38	8.9	32,05	203,24
	Всего:		58,31	59,67	251,2	1781,52

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №2					
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	1/200	10.31	17.98	2.67	215.0
И000053	Икра кабачковая	1/60	0.7	0.1	4.3	48.7
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,28	3,0	20,64	123.0
И000004	Хлеб с маслом	80/10	3.12	1.57	19.57	161,3
	Завтрак 2					
И000386	Ряженка	1/200	5,8	5.0	8.4	102.0
	Вафли	1/10	0.32	0.28	8.11	34.2
			23.53	27.67	63.65	684.2
	Обед					
И000055	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/100	1.42	6.03	6.28	85.0
И000110	Суп картофельный с фасолью	1/250	4.25	12.0	10.5	165.75
И000268	Котлета из говядины	1/120	12.33	11.89	13.02	391.0
И000205	Макароны отварные	1/230	4.19	4.394	42.991	223.001
И000347	Компот консервированный	1/200	0,6	0.3	23.7	101.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			30.69	35.61	144.79	1200.75
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9,6	107.0
И000428	Сдоба обыкновенная	1/100	9.6	13.84	26,9	271.0
	Банан	1/140	0,66	0.55	0.3	0.6
	Итого:		16.06	19.39	36.8	378.6
	Всего:		70.28	82.67	245.24	2263.55

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №3					
	Завтрак					
И000223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	20/200	21.92	16.59	42.0	405.0
И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4.6	0.28	63.0
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9.6	107.0
И0000004	Батон с маслом	80/10	3.12	7.57	19,57	61.3
	2 Завтрак					
И000386	Йогурт	1/200	1.8	1.5	12.0	30.6
	Конфеты шоколадные	1/10	2.8	1.2	22.69	12.5
	Итого:		40.5	36.4	106.14	679.4.
И000045	Салат из белокочанной капусты	1/100	1.31	3.25	6.47	60.0
И000104	Суп картофельный с фрикадельками	25/250	8.89	6.59	13,5	159.8
И000125	Картофель отварной	1/200	3.47	7.54	26.65	200.0
И000233	Рыба запечённая под молочным соусом	1/150	6.84	6.72	9.67	127.0
	Напиток из брусники	1/200	0.6	0.4	41.0	159.2
	Хлеб ржаной	1/90	1.7	0.7	49.8	214,0
	Итого:		22.81	25.2	147.09	920.0
	Полдник					
И000426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	6.6	14.36	41.13	320.0
	Сок фруктовый	1/250	1.23	0.2	12.4	65.8
И000368	Груша	1/138	0.552	0.414	7.214	47.0
	Итого:		8.38	14.97	60.74	432.8
	Всего:		71.7	76.6	254.0	2032.2

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №4					
	Завтрак					
И000121	Каша молочная гречневая	1/250	3.71	4.47	7.68	89.0
И000241	Мясо отварное (говядина)	1/25	7.02	5.62	0.88	81.5
И000380.	Кофейный напиток со сгущ молоком	1/200	2,94	1.99	20.92	113.0
	Батон	1/80	4.5	2.04	30.36	156.6
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/200	5,8	5.0	8.0	100.0
.	Печенье	1/20	1.5	2.36	14.98	83.42
	Итого:		25.47	21.48	82.82	623.52
	Обед					
И0000020	Салат из свежих огурцов	1/100	0.75	6.02	2.35	67.0
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	5.27	16.54	148.0
И000244	Плов из отварной говядины	1/200	15.3	14.33	24.38	297.0
И000342	Компот из яблок	1/200	0.16	0.16	27.88	115.0
.	Хлеб пшеничный	1/100	7,9	1.0	48.3	235,0
	Итого:		29.6	26.78	119.45	862.0
	Полдник					
И000429	Булочка «Веснушка»	1/100	7.8	6.12	47.8	278.0
.	Сок фруктовый	1/200	0.82	10.16	0.2	110.0
.	Киви	1/138	0.8	0.4	0.1	47.0
	Итого:		9.42	16.68	48.1	435.0
	Всего:		64.49	64.94	250.37	1920.52

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №5					
	Завтрак					
И000219	Сырники из творога	20/250	17.16	9.82	11.11	291.0
И000003	Бутерброд с сыром	1/60/5/15	6.01	8.34	14.83	158.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/200	5,8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
	Итого:		35.67	28.24	74.8	705.8
	Обед					
И000023	Салат из свежих помидор	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000108	Суп картофельный с клёцками	1/250	3.56	4.59	18.79	144.0
И000128	Картофельное пюре	1/180	4.13	12.21	23.96	230.6
И000250	Бефстроганов из говядины	1/100	15.2	13.1	5.12	290.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
	Итого:		29.33	36.78	133.11	1084.6
	Полдник					
И000410	Ватрушка с творогом	1/80	9.22	5.48	29.18	202.0
	Сок фруктовый	1/200	0.5	1,2	0,8	36,0
	Персик	1/140	1.26	1,14	16.3	60.2
	Итого:		10.9	7.82	46.28	298.2
	Всего:		75.9	72.84	254.2	2088.6

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная пшеничная	5/250	8.64	11.06	39.0	235.1
И000028	Батон с повидлом	1/85	13.78	12.64	60.11	394.35
И000337	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2	62.0
И000015	Сыр	1/15	3,69	4,74	—	57,5
	2 Завтрак					
	Снежок	1/200	2.9	2.5	4.2	51.0
	Печенье	1/10	0.8	1.2	7.49	41.71
	Итого:		21.2	19.0	94.6	841.66
	Обед					
И000076	Салат из свеклы с сыром	1/100	5.04	6.63	0.64	82.0
И000096.	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	15.09	11.98	107.0
И000229	Рыба тушёная в томате с овощами	1/150	17.0.3	4.35	5.7	154.5
И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/180	3,78	7,78	39,3	242,0
И000349.	Компот из малины	1/200	5.5	2.5	9.290	52,79
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Итого:		33,3	35,4	134.0	954.9
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0.82	016	26.2	110.0
И000248	Булочка с маком	1/100	7.74	7.5	56.88	326.33
	Апельсин	1/100	0.9	0.2	8.1	43.0
	Итого:		9.1	9.8	36.1	271.3
	Всего:		63.6	64.2	264.7	1894.1

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №7					
	Завтрак					
И000174	Каша молочная рисовая	10/200	6.0	10.85	42.95	294.0
И000384	Кефир	1/200	5.8	5.0	8.4	100.0
И000003	Батон	1/90	2.25	0.87	7.5	78.6
И000241	Мясо отварное (свинина)	1/50	5.7	8.8	0.9	113.5
	Шоколад молочный	1/20	4.0	0.4	32,9	32,1
			23,75	25,92	92,65	618,2
	Обед					
И000024	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0.95	1.06	3.05	71.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.18	14.83	113.32
И000279	Тефтели мясные	1/110	6.96	13.11	11.61	173.0
И000205	Макароны отварные	1/180	6.52	5.42	31.73	202.14
	Компот консервированный	1/200	4,7	0,7	20,8	114,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Яблоко	1/140	0.56	0.56	13.72	65.8
	Итого:		29.59	32.94	133.79	974,26
			53,34	55,87	226.44	1592,46

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №8					
	Завтрак					
И000218	Пудинг из творога запечённый с киселём	40/150	12.41	10.3	28.9	310.26
И000386	Какао на сгущённом молоке	1/200	2.28	3,0	20.64	123.0
И000003	Бутерброд с сыром	60/5/15	2.01	3.34	10,53	58.0
И000386	Кефир	1/200	5.2	4.5	7.2	95.4
	Печенье	1/10	0.2	1.0	6.0	21.54
			18,65	22,14	67, 8	608,2
	Обед					
И000027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/100	1,1	6.08	3,75	74,0
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1.42	3.96	7.9	72.0
И000259	Жаркое по домашнему из говядины	1/200	18.51	20.67	18.95	337.0
	Компот из клубники мороженной	1/200	3,0	6,2	40,8	196,19
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0,7	49.8	214,0
			28,73	27,6	119,6	893,19
	Полдник					
№238	Пирожок с мясом	1/100	7.0	5.6	58.9	161.5
	Сок фруктовый	1/200	2.0	3.9	4.8	36.0
	Груша	1/100	0.55	0.14	4.21	63.48
	Итого:		9,55	9,64	67,91	260,98
	Всего:		56,93	59,38	255,31	1762,37

№ рецептуры	Приём пищи блода	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №9					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная пшённая	10/200	7.51	11.72	37.05	285.0
И000108.	Язык отварной	1/80	2.07	4.76	0.4	31.65
И000377	Чай с лимоном	10/200	0,03	0,02	15.2	62.0
	Батон	1/50	2,8	1.5	25,0	131.0
	2 Завтрак					
	Йогурт	1/200	10.0	2.4	7.0	87.0
	Конфеты	1/10	0.2	1.0	12.0	73.0
	Итого:		22.6	21.4	96.65	669.6
	Обед					
И000037	Салат летний	1/100	2.52	7.25	6.54	102,0
И000217	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2.69	2.84	17.46	118.0
И000171	Рис отварной	1/180	3.78	7.78	29.29	242.0
И000234	Котлета рыбная	1/100	11.89	13.95	14.53	163.0
И000124	Компот из свежих плодов	1/200	9,2	3.6	7,0	89,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235,0
			34.78	35.92	126.8	949.0
	Итого:					
	Полдник					
И000401	Булочка домашняя	1/80	3.5	4.0	35.8	154.0
И000469	Сок фруктовый	1/200	2.6	4,4	5.4	62.0
	Слива	1/140	1,7	0.4	4.2	56.0
	Итого:		7.8	8.8	45.4	272.0
	Всего:		65.2	66.1	268.8	1890.0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №10						
Завтрак						
И000204	Макароны с сыром	20/200	8.46	9.95	21.32	209.0
	Горошек зеленый	1/50	1.55	0.1	3.25	20.0
И000380	Кофе на сгущённом мол	1/200	2.94	2,4	20.92	113.0
И000001	Бутерброд с маслом	70/10	3.12	5.57	19.57	161.30
2 Завтрак						
	Снежок	1/200	3.9	3.55	5.74	105.80
	Пряник	1/20	0.96	0.56	15.54	87.16
	Итого:		20.93	22.1	86.34	666.26
Обед						
И000046	Салат из белокочанной капусты с яблоками	1/100	1.57	6.02	8.79	96,0
И000204	Суп рыбный	1/250	8.45	8.28	13.13	160.78
И000120	Курица запеченная	1/100	14.7	9.1	21.6	240.0
И000128	Картофельное пюре	1/180	3.1	9.16	17.99	173.0
И000291	Кисель из концентрата	1/200	--	--	20	76.0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
	Итого:		32.5	33.3	131.3	959.8
Полдник						
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000431	Булочка сдобная	1/80	1.71	3.09	31.0	135.8
	Виноград свеж	1/140	1.49	2.95	6.4	30.2
	Итого:		9.0	11.05	47.0	273.0
	Всего:		62.4	66.4	264.6	1899.06

№	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
День 11						
Завтрак						
И000174	Каша вязкая молочная из риса	5/250	7.5	13.56	53.69	367.5
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000004	Батон с маслом	70/10	3.12	7.57	19.57	161.30
И000015	Сыр	1/15	3.69	4.74	0	57.5
Завтрак						
И000386	Ряженка	1/200	5.8	5.0	8.4	102.0
	Пирожное бисквитное	1/20	0.94	1.86	12.88	68.8
	Итого:		26.85	37.73	104.14	864.1
Обед						
	Огурец свежий	1/60	0.48	0.06	1.5	8.46
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2,2	5.2	15,58	117.9
	Запеканка картофельная с мясом	1/243	18.27	20.54	28.74	372.49
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7,9	0,1	48.3	235,0
	Итого:		29.51	25.99	126.13	866.85
Полдник						
И000409	Пирожок печённый с яблоком	1/100	3.48	1.63	26.59	129.20
И000010	Сок фруктовый по 0.2	1/200	1.0	0.2	22.0	92.0
	Киви	1/138	1.04	0.552	11.178	64.86
	Итого:		5.52	2.382	59.77	286.06
	Всего:		61,88	66.102	290.04	2017,01

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №12					
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	5/200	10.31	17.98	2.67	215.0
И000003	Бутерброд : батон,масло,сыр	30/5/15	6.01	8.34	14.83	158.0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15.2	62.0
И000060	Икра кабачковая	1/60	0.7	3.1	4.3	48.7
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/200	5.8	5.0	8.0	100.0
	Шоколад молочный	1/20	1.96	0.94	10.08	110.8
	Итого:		24.91	35.38	55.08	694.5
И0000012	Салат из свежих помидор	1/100	0.9	4.5	4.8	64.0
И000055	Свекольник	1/250	0.8	2.07	5.93	45.33
И000115	Макароны отварные	1/180	6.52	5.42	31.73	202.14
И000255	Печень по - строгоновски	1/100	26.52	22.46	7.04	370.0
И000349	Компот из яблок	1/200	0.16	0.16	27.88	115.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		39.6	30.81	127.18	1010.47
	Полдник					
И000261	Булочка домашняя	1/100	7.0	11.8	53.4	348.0
	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	2.4	40.0
	Яблоко	1/140	0.56	0.56	13.72	65.8
	Всего:		9.2	12.68	69.52	453.8
	Итого:		73.71	78.87	251.78	2158.77

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №13					
	Завтрак					
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	1/250	5.47	4.75	17.96	150.0
И000003	Батон с повидлом	70/20/10	3.78	12.64	6.11	194.35
И000380	Кофейный напиток с молоком сгущённым	1/200	2.94	1.99	20.92	113.0
	2 Завтрак					
И000386	Йогурт	1/200	10.0	6.4	57.0	174.0
	Конфеты шоколадные	1/10	0.4	3.95	5.19	56.61
			22,59	29,73	107,18	687,96
	Обед					
	Томаты свежие	1/100	0.6	0.2	4.2	19.9
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	5.27	16.54	148.0
И000115	Плов из говядины	1/300	18.72	22.72	18.8	355.2
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
			29,51	28,89	89,34	870,1
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000264	Булочка розовая	1/80	6.496	2.096	40.096	208.0
	Слива	1/100	0.8	0.3	17.5	49.0
	Всего:		13,096	7,396	57,196	464,0
	Итого:		65,196	66,016	280,716	2022,06

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 14					
	Завтрак					
И000219	Сырники из творога	20/250	17.16	9.82	11.11	291.0
И000003	Бутерброд с сыром	60/5/15	6.01	8.34	14.83	158.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/200	5.8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
			35.67	28.24	74.81	705.8
	Обед					
И000023	Салат из свежих помидор	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000102	Суп картофельный с клецками	1/250	3.56	4.59	18.79	144.0
И000128	Картофельное пюре	1/180	4.13	12.21	23.96	230.6
И000239	Тефтели рыбные с соусом	1/150	15.86	13.16	18.82	258.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
			29.99	36.84	127.96	1052.6
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0.5	1.2	0.8	36.0
И000264	Булочка сдобная	1/80	6.496	2.096	40.096	208.0
	Слива	1/100	0.8	0.3	17.5	49.0
	Всего:		7.796	3.596	58.396	293.0
	Итого:		73.456	68.676	261.166	2051,4