



Утверждаю (Т.А. Кондратьева)

Директор МБУДО «ДДТ»

**Четырнадцатидневное перспективное меню на летний оздоровительный лагерь
(возрастная категория от 7-11 лет, 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	17.08	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					
	Вафли	1/10	0.32	0.28	8.11	34.2
			20,53	22,93	63,65	582,2
	Обед					
И000055	Салат из свеклы с солеными огурцами	1/80	0,99	4.22	4.4	59.5
И000110	Суп картофельный с фасолью	1/250	7.5	13.0	21.0	231,5
И000268	Котлета из говядины	1/80	5.15	11.55	15.70	228.75
И000205	Макароны отварные	1/150	5.16	8.03	86.9	132.25
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
			27,3	24,61	144.79	822,5
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9,6	107.0
И000428	Сдоба обыкновенная	1/100	4.6	6.84	26,9	271.0
	Банан	1/140	0,66	0.55	0.3	0.6
	Итого:		10,06	12,35	36,8	360,5
	Всего:		57,89	59,9	245.24	1765,0

№ 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	11.92	6.59	42.0	313.1
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	50/10	3.12	7.57	9,57	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:		30,5	26,4	96,14	579,4
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	1/150	3.47	7.54	13.65	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	0.09	22.01	159.2
	Хлеб ржаной	1/100	1.7	0.7	49.8	214,0
	Итого:		20,81	25,2	115,12	800,0
	Полдник					
И000426	Булочка с повидлом обсыпная	1/100	4.6	8.36	21.13	220.0
	Сок фруктовый	1/250	1.23	0.2	12.4	65.8
И000368	Груша	1/100	0.552	0.414	7.214	47.0
	Итого:		6,38	8,97	40,74	332,8
	Всего:		57,69	60,6	251,0	1712,2

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №4					
	Завтрак					
И000121	Каша молочная гречневая	1/200	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	13.54	118.0
И000244	Плов из отварной говядины	1/200	11.3	10.83	18.28	22,75
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:		25,8	23,28	119,45	758,15
	Полдник					
И000429	Булочка «Веснушка»	1/100	7.8	6.12	47.8	224.0
.	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	381,0
	Всего:		60,69	61,44	240,96	1762,67

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №5					
	Завтрак					
И000219	Сырники из творога	20/150	7.16	7.86	9.11	165.2
И000003	Бутерброд с сыром	1/50/5/15	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:		25,67	21,20	72,8	580,0
	Обед					
И000023	Салат из свежих помидор	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000108	Суп картофельный с клецками	1/200	3.56	3.59	14.99	144.0
И000128	Картофельное пюре	1/150	4.13	12.21	23.96	213.6
И000250	Бефстроганов из говядины	1/80	15.2	9.1	5.12	118.4
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:		20,33	30,78	123,34	813,0
	Полдник					
И000410	Ватрушка с творогом	1/80	9.22	5.48	37.18	248,8
	Сок фруктовый	1/200	0.5	1,2	0,8	36,0
	Персик	1/100	1.26	1,14	16.3	60.2
	Итого:		11,0	7,69	54,28	345,0
	Всего:		57,0	59,7	250,43	1738,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная пшеничная	5/200	8.64	11.06	19.0	135.1
И000028	Батон с повидлом	1/55	6.78	12.64	66.11	294.35
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	49.71
	Итого:		14,2	19,0	80,6	694,66
	Обед					
И000076	Салат из свеклы с сыром	1/100	5.04	6.63	0.64	82.0
И000096.	Рассольник ленинградский	1/200	2.02	15.09	11.98	107.0
И000229	Рыба тушёная в томате с овощами	1/150	10.0.3	4.35	5.7	154.5
И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/150	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:		34,3	30,4	134,0	873,29
	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	194,3
	Всего:		57,6	59,2	250,7	1762,25

№ 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	190.0
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3.28	3.0	20.64	123.0
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
	2 Завтрак					
	Шоколад молочный	1/10	0.98	3.47	3.7	55.5
			18,21	24,99	75,69	560,5
	Обед					
И000024	Салат из свежих огурцов и помидор	1/100	0.95	6.06	3.05	71.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.18	14.83	113.32
И000279	Тефтели мясные	1/80	6.96	12.11	11.61	123.0
И000205	Макароны отварные	1/150	7.52	7.42	24.73	102.14
	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
			27,03	24,47	123,09	821,5
	Полдник					
	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	Булочка алтайская	1/80	6.8	3.6	39.6	117.2
	Яблоко	1/100	0.56	0.56	13.72	65.8
	Итого:		11,79	10,04	52,6	290,0
	Всего:		57,3	58,8	251,38	1672,0

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 мороженой	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 блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №9					
	Завтрак					
И000182	Каша молочная пшённая	10/200	7.51	11.72	30.05	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	89,65	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	1/150	3.78	7.78	19.29	142.0
И000234	Котлета рыбная	1/100	11.89	13.95	14.53	163.0
И000124	Компот из свежих плодов	1/200	1,2	3.6	7,0	89,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235,0
			26,78	28,92	116,8	849,0
	Итого:					
	Полдник					
И000401	Булочка домашняя	1/80	3.5	4.0	35.8	124,0
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	242.0
	Всего:		57,2	59,1	251,8	1760,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День №10						
Завтрак						
И000204	Макароны с сыром	20/150	8.46	9.95	21.32	169,95
	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	50/10	3.12	5.57	19.57	161.30
2 Завтрак						
	Пряник	1/20	0.96	0.56	15.54	87.16
	Итого:		20,93	22,1	86,34	627,22
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	9.45	9.1	21.6	140.0
И000128	Картофельное пюре	1/150	3.1	6.16	17.99	173.0
И000291	Кисель из концентрата	1/200	--	--	20,0	76.0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
			27,5	26,3	121,3	859,8
	Итого:					
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:		57,4	59,4	254,6	1760,06

№	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
День 11						
Завтрак						
И0001 74	Каша вязкая молочная из риса	5/200	7.5	3.56	53.69	175.8
И0003 85	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И0000 04	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	27.73	95,75	570,4
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	1/203	8.27	20.54	8.74	280,03
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	106,13	866,85
Полдник						
И000409	Пирожок печённый с яблоком	1/100	3.48	4.63	16.59	168.20
И000010	Сок фруктовый по 0.2	1/200	1.0	0.2	22.0	92.0
	Кивѣ	1/108	1.04	0.552	11.178	64.86
	Итого:		5.52	2.382	49.77	286,06
	Всего:		57,0	59,102	251,65	1723,31

№ 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	7.98	2.67	199.5
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:		22,3	20,89	54,43	580,0
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	1/150	0.52	2.42	31.73	202.14
И000255	Печень по - строгановски	1/100	21.52	12.46	24,48	192.39
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:		26,3	24,91	137,93	832,86
	Полдник					
И000261	Булочка домашняя	1/100	7.0	11.8	42.72	244.2
	Сок фруктовый	1/200	1.64	0.32	2.4	40.0
	Яблоко	1/140	0.56	0.56	13.72	65.8
	Всего:		7,8	12,68	58,84	350,0
	Итого:		56,4	56,48	251,2	1762,86

№ реп.	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					
	Конфеты шоколадные	1/10	0.4	3.95	5.19	56.61
			22.59	29,73	67,18	513,96
	Обед					
	Икра свекольная	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	1/200	10.3	16.33	24.38	297.0
	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
			21,75	22,59	126,93	811,9
	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	364.0
	Итого:		57,43	59,82	251,306	1762,2

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 14					
	Завтрак					
И000219	Сырники из творога	20/200	17.16	9.82	11.11	275,1
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					
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
			29,87	23,96	66,41	587,0
	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	13.96	208.6
И000239	Тефтели рыбные с соусом	1/150	15.86	6.16	18.82	108.5
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	29,84	107,96	881,1
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/200	0.5	1.2	0.8	36.0
И000264	Булочка сдобная	1/80	6.496	4.096	40.096	208.0
	Слива	1/100	0.8	0.3	17.5	49.0
	Всего:		7,796	5,596	56,46	293,0
	Итого:		73.456	68.676	261.166	1762,0