


 Утверждаю: Для документов (Т.А. Кондратьева)  
 Директор МБУ ДО «ДДТ»

**Четырнадцатидневное перспективное меню на летний оздоровительный лагерь**  
 (возрастная категория 14-17 лет, двухразовое питание)

№ рец	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
И000181	Каша молочная манная	5/200	7,61	9.65	38.57	21963
И000003	Бутерброд: батон, масло, сыр	30/5/15	6.01	4.34	10.83	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
	<b>2 Завтрак</b>					
И000386	Кефир	1/200	5.8	5.0	8.0	100.0
	Батончик шоколадный	1/10	7.87	3.15	5.3	53.6
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,5</b>	<b>26,75</b>	<b>78,18</b>	<b>690,35</b>
	<b>Обед</b>					
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	1/180	8.85	9.95	19.86	200.0
И000260	Тефтели из свинины	1/100	6.96	6.11	11.61	123.0
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
	Яблоко	1/140	0.56	0.56	13.72	65,8
			<b>22,1</b>	<b>28,29</b>	<b>150,72</b>	<b>935,8</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,6</b>	<b>55,04</b>	<b>226,89</b>	<b>1626,15</b>

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>23.53</b>	<b>27.67</b>	<b>63.65</b>	<b>684.2</b>
	<b>Обед</b>					
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
			<b>30.69</b>	<b>35.61</b>	<b>144.79</b>	<b>1200.75</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>54,22</b>	<b>63,28</b>	<b>208,44</b>	<b>1884,95</b>

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День №3</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	40/10	3.12	7.57	19,57	61.3
			<b>33,59</b>	<b>32,99</b>	<b>70,45</b>	<b>636,3</b>
<b>Обед</b>						
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
	Банан	1/140	2.33	0.77	32,63	89,18
			<b>22,81</b>	<b>25,2</b>	<b>147,09</b>	<b>1009,18</b>
	<b>Итого:</b>		<b>58,73</b>	<b>58,19</b>	<b>217,54</b>	<b>1645,48</b>

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>18,17</b>	<b>14,12</b>	<b>59,84</b>	<b>440,1</b>
	<b>Обед</b>					
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
	Киви	1/140	5,3	10,0	42,0	68,0
			<b>29.6</b>	<b>26.78</b>	<b>119.45</b>	<b>859.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,07</b>	<b>50,9</b>	<b>221,29</b>	<b>1367,1</b>



№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
			<b>28,97</b>	<b>23,16</b>	<b>35,54</b>	<b>556,0</b>
	<b>Обед</b>					
.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
	Яблоко	1/140	0.56	0.56	13.72	65.8
	<b>Итого:</b>		<b>29.89</b>	<b>37.34</b>	<b>146.83</b>	<b>1150,04</b>
			<b>58,86</b>	<b>60,5</b>	<b>193,09</b>	<b>1706,04</b>

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День № 6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
И000173	Каша молочная пшеничная	5/250	8.64	11.06	39.0	235.1
И000028	Батон с повидлом	1/85	13.78	7.64	30.11	250.35
И000337	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2	62.0
И000015	Сыр	1/15	3,69	4,74	—	57,5
	Апельсин	1/100	0.9	0.2	8.1	43.0
			<b>27,14</b>	<b>23.66</b>	<b>92,41</b>	<b>647,95</b>
	<b>Обед</b>					
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	10.0.3	4.35	5.7	154.5
И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/180	3,78	6,78	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
			<b>26,3</b>	<b>35,4</b>	<b>134.0</b>	<b>954.9</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,44</b>	<b>58,06</b>	<b>226,41</b>	<b>1602,85</b>

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №7 Завтрак</b>					
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
			<b>23,75</b>	<b>25,92</b>	<b>92,65</b>	<b>618,2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>		<b>29.59</b>	<b>32.94</b>	<b>133.79</b>	<b>974,26</b>
			<b>53,34</b>	<b>55,87</b>	<b>226.44</b>	<b>1592,46</b>

№ рецептуры.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
И000218	Пудинг из творога запечённый с киселём	40/200	12.41	14.3	58.9	310.26
И000386	Какао на сгущённом молоке	1/200	2.28	3,0	20.64	123.0
И000003	Бутерброд с сыром	100/5/1 5	2.01	3.34	10,53	158.0
И000386	Кефир	1/200	5.2	4.5	7.2	95.4
	Печенье	1/10	0.2	1.0	6.0	21.54
			<b>24.1</b>	<b>26.4</b>	<b>97.8</b>	<b>708.2</b>
	<b>Обед</b>					
И000027	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	1/100	1,1	6.08	3,75	74,0
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1.77	4.95	7.9	90.0
И000259	Жаркое по домашнему из говядины	1/200	18.51	14.67	18.95	337.0
	Компот из клубники мороженной	1/200	2,0	0,2	40,8	196,19
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0,7	49.8	214,0
	Апельсин	1/140	1,0	4.7	1.2	87.0
			<b>28.08</b>	<b>37.3</b>	<b>121.2</b>	<b>911.19</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,18</b>	<b>57,7</b>	<b>122.4</b>	<b>1619.39</b>



№ рецептуры	Приём пищи блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	Йогурт	1/200	10.0	2.4	7.0	87.0
	Конфеты	1/10	0.2	1.0	12.0	73.0
	<b>Итого:</b>		<b>22.6</b>	<b>21.4</b>	<b>96.65</b>	<b>669.6</b>
	<b>Обед</b>					
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	19.29	200.0
И000234	Котлета рыбная	1/100	7.89	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
	Груша		0.552	0.414	14.214	63.48
			<b>35.33</b>	<b>36.33</b>	<b>131.01</b>	<b>970,48</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,93</b>	<b>57,73</b>	<b>227,66</b>	<b>1640,08</b>

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ( ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День №10</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
	Снежок	1/200	3.9	3.55	5.74	105.80
	Пряник	1/20	0.96	0.56	15.54	87.16
	<b>Итого:</b>		<b>20,93</b>	<b>22,1</b>	<b>86,34</b>	<b>666,26</b>
<b>Обед</b>						
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	204.0
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
	Виноград	1/140	1.49	2.95	6.4	30.2
			<b>32.5</b>	<b>36.21</b>	<b>137.7</b>	<b>990.0</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,43</b>	<b>58,31</b>	<b>224,04</b>	<b>1620,26</b>

№	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>День 11</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	2.57	19.57	101.30
И000015	Сыр	1/15	3.69	4.74	0	57.5
И000386	Ряженка	1/200	5.8	5.0	8.4	102.0
	Пирожное бисквитное	1/20	0.94	1.86	12.88	68.8
	<b>Итого:</b>		<b>26.85</b>	<b>32.73</b>	<b>104.14</b>	<b>804.1</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий	1/60	0.48	0.06	1.5	8.46
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	2,2	5.2	13,58	107.9
	Запеканка картофельная с мясом	1/243	15.27	20.54	18.74	172.49
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
	Киви	1/138	1.04	0.552	11.17	64.86
	<b>Итого:</b>		<b>27.55</b>	<b>26.54</b>	<b>125.3</b>	<b>831.7</b>
	<b>Итого:</b>		<b>54,4</b>	<b>59,27</b>	<b>229,44</b>	<b>1625,8</b>

№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День №13</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
И000386	Йогурт	1/200	10.0	6.4	57.0	174.0
	Конфеты шоколадные	1/10	0.4	3.95	5.19	56.61
			<b>22.59</b>	<b>29.73</b>	<b>107.18</b>	<b>687.96</b>
	<b>Обед</b>					
	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	Рагу овощное	1/300	19.72	18.72	18.8	355.2
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Груша	1/140	0.552	0.414	14.214	63.48
			<b>31,06</b>	<b>25,30</b>	<b>103,55</b>	<b>800,58</b>
	<b>Итого:</b>		<b>53,65</b>	<b>55,03</b>	<b>210,73</b>	<b>1488,54</b>



№ рец.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	<b>День № 14</b>					
	<b>Завтрак</b>					
И000219	Сырники из творога	20/250	12.16	9.82	11.11	291.0
И000003	Бутерброд с сыром	60/5/15	6.01	4.34	14.83	58.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000386	Ряженка	1/200	5.8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
			<b>30.67</b>	<b>24.24</b>	<b>74.81</b>	<b>605.8</b>
	<b>Обед</b>					
И000023	Салат из свежих помидор	1/100	1.08	3.09	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	10.21	23.96	230.6
И000239	Тефтели рыбные с соусом	1/150	10.86	10.16	18.82	158.0
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
	Апельсин	1/140	1.0	4.7	1.2	87.0
			<b>25.99</b>	<b>33.54</b>	<b>129.16</b>	<b>1039.6</b>
	<b>Итого:</b>		<b>56,66</b>	<b>57,78</b>	<b>203,97</b>	<b>1645,4</b>