

Утверждаю:



(Т.А. Кондратьева)

МБУ ДО «ДТ»

**Четырнадцатидневное перспективное меню на летний оздоровительный лагерь
(возрастная категория от 12 и старше, двухразовое питание)**

№ реп	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000181	Каша молочная манная	5/200	8.61	7.03	36.8	219,4
И000003	Бутерброд: батон, масло, сыр	90/5/15	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	1/210	5.8	5.0	8.0	100.0
	Батончик шоколадный	1/10	7.87	3.15	5.3	77.6
	ИТОГО:		22,5	23,0	95,75	680,0
	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	1/180	8.85	4.8	27.6	240.45
И000260	Гуляш из говядины	1/100	8.13	9.1	90.61	186.0
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
			31,5	32,2	134,05	952,0
			54,0	55,2	229,8	1632,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №2					
	Завтрак					
И000215	Омлет паровой	1/200	9.28	13.05	34,73	215.0
И000053	Икра кабачковая	1/60	0.7	0.1	4.3	44.5
И000384	Какао на сгущённом молоке	1/200	3,28	3,0	20,64	123.0
И000003	Хлеб с маслом	80/10	3.12	1.57	19.57	161,3
	Завтрак 2					
И000386	Ряженка	1/210	5,8	5.0	8.4	102.0
	Вафли	1/10	0.32	0.28	8.11	34.2
			22,5	23,0	95,75	680,0
	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	8.25	6.0	10.5	165.75
И0001029	Зразы школьные	1/100	9.33	8.89	13.02	242,24
И000205	Макароны отварные	1/180	4.14	9.984	32.025	123.01
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
			31,5	32,2	134.05	952,0
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5,8	5.0	9,6	107.0
И000428	Сдоба обыкновенная	1/100	7.04	8.25	47,55	254.0
	Банан	1/138.7	0,66	0.55	0.3	47.0
	Итого:		13.5	13,8	57,45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287,24	2040,0

№ рецептур ы	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	7.92	9.59	32.0	375.6
И000209	Яйцо отварное	1/40	5,08	4.6	0.28	63.0
И000376	Чай	1/200	0.07	0.02	15.0	60.0
И0000004	Батон с маслом	1/95	2.12	1.17	19, 57	61.3
	2 Завтрак					
	Конфеты шоколадные	1/10	1.51	2.62	19.3	13.1
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107,0
	Итого:		22.5	23.0	95.75	680,0
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
И000113	Пюре картофельное	1/180	9.32	15.13	16.65	202.0
И000233	Рыба запечённая под молочным соусом	1/200	9.68	6.44	15.62	157.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.6	0.09	32.01	159.2
	Хлеб ржаной	1/100	1.7	0.7	49.8	214,0
	Итого:		31.5	32.2	134.05	952,0
	Полдник					
И000426	Булочка с повидлом	1/100	11.6	13.186	37.836	295,2
	Сок фруктовый	1/210	1.348	0.2	12.4	65.8
И000368	Груша	1/138	0.552	0.414	7.214	47.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287.25	2040,0

№ рецептур ы.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №4					
	Завтрак					
И000121	Каша молочная пшённая	1/200	7.76	11.47	21.55	145.48
И000380	Какао на сгущённом молоке	1/200	2,94	1.99	20.92	113.0
	Батон с повидлом	100/50	4.5	2.04	30.3	156.6
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/210	5,8	5.0	8.0	100.0
	Печенье	1/16	1.5	2.5	14.98	83.42
	Итого:		22,5	23,0	95,75	680,0
	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	6.76	16.54	148.0
И000291	Плов из курицы	1/200	17.3	18.33	34.85	369,0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.06	0.09	32.01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7,9	1.0	48.3	235,0
	Итого:		31,5	32, 2	134.05	952,0
	Полдник					
И000429	Булочка «Веснушка»	1/100	11.88	6.12	47.8	251.0
	Сок фруктовый	1/210	0.82	7.28	0.2	110.0
	Апельсин	1/138.7	0.8	0.4	9.45	47.0
	Итого:		13.5	13.8	57.45	408.0
	Всего:		67.5	69,0	287,25	2040, 0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №5					
	Завтрак					
И000219	Сырники со сгущённым молоком	20/200	6.16	6.82	32.05	265.2
И000003	Бутерброд с сыром	120/15	3.84	5.38	14.83	158.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	5,8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
	Итого:		22.5	23.0	95.75	680.0
	Обед					
И000023	Салат из свежих помидоров	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000108	Суп картофельный с клетчками	1/250	3.56	4.01	18.79	144.0
И000128	Гречневый гарнир	1/180	6.3	12.21	14.9	230.6
И000250	Бефстроганов из говядины	1/100	15.2	9.1	15.12	157.4
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
			31.5	32.2	134.05	952.0
	Полдник					
	Ватрушка с повидлом	1/100	11.72	11.46	40.35	237.0
	Сок фруктовый	1/200	0.5	1.2	0.8	110,0
	Банан	1/138.7	1.28	1.14	16.3	61,0
			13,5	13,8	57,45	408,0
	ИТОГО:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6					
	Завтрак					
И000173	Каша молочная пшеничная	5/250	8.99	9.4	33.35	235.1
И000003	Батон с маслом	10/100	3.78	2.64	30.11	232,69
И000337	Чай с лимоном	1/200	0.13	0.02	15,2	62.0
И000015	Сыр	1/10	3,69	4,74	—	57,5
	2 Завтрак					
	Печенье	1/10	0.11	1.2	2.49	97.71
	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	Итого:		22,5	23,0	95,,75	680,0
	Обед					
И000053	Салат из свеклы с зелёным горошком	1/100	5.04	6.63	9.64	82.0
И000096.	Рассольник ленинградский	1/250	2.02	12.02	11.98	107.0
И000229	Рыба тушёная в томате с овощами	1/200	12.13	9.35	25.53	153.0
И000219	Каша рассыпчатая рисовая	1/180	3,75	0.7	29.3	242.0
И000349.	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	2.5	9.3	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
	Итого:		31,5	32,2	134,05	952,0
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/210	0.88	0.16	26.2	110.0
И000248	Булочка «Забава»	1/100	11.72	13.44	23.15	251.0
	Мионела	1/138.7	0.9	0.2	8.1	47.0
	Итого:		13,5	13,8	57.45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №7					
	Завтрак					
И000174	Каша молочная «Дружба»	10/200	6.0	7.93	37.65	235.8
И000384	Какао сгущённое	1/200	5.8	5.0	8.4	100.0
И000003	Батон с сыром	100/10	1.25	1.23	7.5	78.6
И000241	Икра кабачковая	1/30	2.65	3.8	0.9	133.5
	2 завтрак					
	Кефир	1/210	5.8	5.0	8.4	100.0
	Шоколад молочный	1/10	1.0	0.4	32.9	32.1
			22, 5	23,0	95,75	680,0
	Обед					
И000024	Салат из свежих огурцов и помидоров	1/100	0.95	1.06	3.05	71.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	10.91	14.83	113.32
И000286	Перец фаршированный	1/160	8.96	13.11	19.61	238.8
И000205	Макароны отварные	1/180	6.72	5.42	27.46	179.88
	Компот консервированный	1/200	4,7	0,7	20,8	114,0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			31,5	32,2	134,05	952,0
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000246	Булочка алтайская	1/100	7.15	8.24	52.13	235.2
	Банан	1/138.7	0.56	0.56	13.72	65.8
			13,5	13,8	75,45	480,0
	ИТОГО:		67,5	69,0	287,5	2040,0

№ рецептуры	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №8					
	Завтрак					
И000218	Вареники ленивые	10/220	12.41	11.16	51.38	382,6
И000386	Какао на сгущённом молоке	1/200	2.28	3,0	20.64	123.0
И000003	Бутерброд с сыром	100/10/10	2.41	3.34	10,53	58.0
	2 Завтрак					
И000386	Кефир	1/210	5.2	4.5	7.2	95.4
	Печенье	1/10	0.2	1.0	6.0	21.0
			22,5	23,0	95,75	680,0
	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	11.42	13.45	17.9	212.00
И000259	Жаркое по домашнему из говядины	1/200	14.22	10.67	30.59	319.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.06	0.9	32,01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0,7	49.8	214,0
			31.5	31,8	134,05	952.0
	Полдник					
И000238	Булочка сдобная	1/100	10.95	9.76	58.9	234.52
	Сок фруктовый	1/210	2.0	3.9	4.8	110.0
	Груша	1/138	0.55	0.14	11.75	63.48
	Итого:		13,5	13,8	75,45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ рецептур ы	Приём пищи блюда День №9	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
И000182	Каша молочная кукурузная	5/200	7.51	6.72	31.95	167.6
И000108.	Яйцо отварное	1/40	2.07	4.76	0.4	63,0
И000377	Чай с лимоном	1/200	0,03	0,02	15.2	62.0
	Батон с маслом	10/100	6,89	3.9	25,0	161.0
	2 Завтрак					
	Конфеты	1/10	0.2	2.6	13.6	119.4
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	Итого:		22,5	23, 0	95,75	680,0
	Обед					
И000037	Огурец свежий	1/100	2.52	7.25	6.54	102,0
И000217	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	2.75	2.84	7.46	77.0
И000171	Рис отварной	1/180	3.78	7.78	19.29	205.0
И000234	Котлета рыбная	1/170	13.89	13.24	20.45	200.0
И000349	Компот из сухофруктов	1/200	0.66	0,09	32,01	133.0
	Хлеб пшеничный	1/100	7.9	1.0	48.3	235.0
			31,5	32,2	134, 05	952,0
	Итого:					
	Полдник					
И000401	Булочка домашняя	1/100	9.2	9.0	39.8	290,0
И000469	Сок фруктовый	1/210	2.6	4,4	5.4	62.0
	Банан	1/138.7	1,7	0.4	12.25	56.0
	Итого:		13,5	13,8	57,45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ рецептур ы	Приём пищи наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая 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	Какао на сгущённом мол	1/200	2.94	1.99	20.92	113.0
И000003	Бутерброд с маслом	70/10	3.12	5.57	19.57	161.30
	2 Завтрак					
И000386	Снежок	1/210	5.47	3.55	5.74	105.80
	Вафли	1/10	0.96	1.84	24.95	70.9
	Итого:		22,5	23,0	95.75	680,0
	Обед					
И000045	Салат из свежей капустой	1/100	5.78	9.16	5.48	128,0
И000204	Суп рыбный	1/250	8.6	9.34	14.33	172.25
И000120	Курица запеченная	1/100	9.75	9.1	19.91	197.75
И000128	Пшеничный гарнир	1/180	3.67	5.76	24.53	164. 0
И000291	Кисель из концентрата	1/200	--	--	20.0	76.0
	Хлеб ржаной	1/100	4,7	0,7	49,8	214,0
			32,5	32,2	134.05	952,0
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000431	Булочка сдобная	1/100	7.1	8.2	32. 45	228.8
	Виноград свежий	1/138	0.6	0.6	15.4	72.2
	Итого:		13.5	13.8	57.45	408.0
	Всего:		68,5	69,0	287,25	2040,0

№	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	4.5	5.56	45.3	183.4
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000004	Батон с маслом	100/10	2.12	3.57	19.57	161.30
И000015	Сыр	1/15	2.34	2.01	0	57.5
	Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
	Пирожное бисквитное	1/15	0.94	1.86	12.88	68.8
	Итого:		21.5	23,0	95,75	680,0
	Обед					
	Огурец свежий	1/100	0.48	0.06	1.5	8.46
И000096	Рассольник ленинградский	1/250	4.19	11.44	15,58	117.1
№000115	Рагу овощное	1/200	18.27	20.54	36.66	458.44
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:		31,5	32,2	134,05	952,0
	Полдник					
И000409	Пирожок печённый с яблоком	1/100	11.46	13.0	24.45	251,14
И000010	Сок фруктовый по 0.2	1/210	1.0	0.2	22.0	92.0
	Яблоко	1/138	1.04	0.552	11.1	64.86
	Итого:		13,5	13,8	57,45	408,0
	Всего:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День №12					
	Завтрак					
И000438	Омлет паровой	5/200	10.93	4.43	47.25	247.14
И000003	Бутерброд : батон ,масло, сыр	70/5/15	4.9	9.06	17.1	193.0
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					
	Шоколад молочный	1/10	0.04	1.39	2.0	22.16
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107,0
	Итого:		22.5	23.0	95.75	680,0
И0000012	Салат из свежих помидоров	1/100	1.08	5.09	3.43	73.0
И000055	Свекольник	1/250	2.0	5.175	14.825	103.325
И000205	Макароны отварные	1/180	6.62	13.055	26.345	202.14
И000255	Печень по строгоновски	1/100	16.44	8.09	7.64	226.535
И000349		1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
	Итого:		31.5	32.2	134.05	952,0
	Полдник					
И190111	Булочка домашняя	1/100	11.3	9.92	41.33	222.2
	Сок фруктовый	1/210	1.64	0.32	2.4	120.0
	Апельсин	1/138.7	0.56	3.56	13.72	65.8
			13.5	13.8	57.45	408,0
	Итого:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ 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	4.02	17.96	206.04
И000003	Батон с повидлом	80/20	3.78	8.64	10.11	194.35
И000380	Чай	1/200	2.94	1.99	20.92	113.0
	2 Завтрак					
	Конфеты шоколадные	1/15	8.01	6.35	38.76	56.61
	Компот абрикосовый	1/200	2.3	2.0	8.0	110.0
			22,5	23,0	95,75	680,0
	Обед					
И000090	Салат овощной	1/100	0.6	2.24	4.2	19.9
И000102	Суп картофельный с бобовыми	1/250	5.49	5.27	16.54	148.0
И000115	Биточек из говядины	1/100	10.05	11.6	15.0	234.96
И000125	Картофель отварной	1/180	10.0	12.12	16.5	202.14
И000349	Компот консервированный	1/200	0.66	0.09	32.01	133.0
	Хлеб ржаной	1/100	4.7	0.7	49.8	214.0
			31,5	32,2	134,05	952,0
	Полдник					
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
И000410	Ватрушка с творогом	1/100	6.5	8.5	30.35	252.0
	Яблоко	1/138.7	1.2	0.3	17.5	49.0
	Всего:		13,5	13,8	57,45	408,0
	Итого:		67,5	69,0	287,25	2040,0

№ реп.	Приём пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 14					
	Завтрак					
И000219	Каша молочная гречневая	1/250	10.16	9.82	11.11	266.0
И000003	Бутерброд с сыром	100/5/15	6.01	8.34	14.83	158.0
И000385	Молоко	1/200	5.8	5.0	9.6	107.0
	2 Завтрак					
И000386	Ряженка	1/210	5.8	5.0	8.4	102.0
	Рулет	1/10	0.9	0.8	30.87	47.8
			22,5	23,0	95,75	680,0
	Обед					
И000056	Икра свекольная	1/100	1.08	6.09	3.43	73.0
И000102	Суп картофельный с клецками	1/250	3.56	4.59	18.79	100.0
И000128	Гороховое пюре	1/180	4.13	8.21	23.96	130.6
И000239	Котлета рыбная	1/200	10.86	7.16	37.82	151.4
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
			31.5	31.8	134,05	952,0
	Полдник					
	Сок фруктовый	1/210	4.23	1.2	12.4	110.0
	Булочка сдобная	1/100	9.6	9.84	26.9	231.0
	Груша	1/138.7	0.66	0.55	0.3	67.0
			13,5	13,8	57,45	408,0
			67,5	69.0	287,25	2040,0