

Меню приготавливаемых блюд на осенний пришкольный лагерь с 7-11 лет

Рацион: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			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	
	Чай с сахаром и лимоном.	200/6	0,12	0,02	14,1	57,53	377	
	Хлеб ржано-пшеничный(обогащенный)	25	1,4	0,28	11,75	57,48	527	
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	
	Плов из курицы	200	20,49	24,41	34,91	444,93	291	
	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,74	40,85	62	
	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		680	29,98	38,97	114,14	950,43		
Итого за день		1 180	41,83	51,18	169,36	1343,84		262-71

(лист 2)

Рацион: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Омлет натуральный.	150	14,41	25,99	2,82	156,85	210	
	Овощи соленные (огурец).	50	0,2		32,5	125	70	
	Хлеб пшеничный(обогащенный)	25	1,98	0,25	11,55	58,45	560	
	Кофейный напиток .	180			17,96	71,82	379	
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338	
Итого за Завтрак		505	16,85	26,41	76,24	464,12		
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	
	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	21,47	21,55	103,8	724,55		
Итого за день		1 225	38,32	47,96	180,04	1188,67		262-71

Рацион: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сметаной.	170/30	27,6	26,23	27,4	455,57	223
	Ряженка кисло-молочный напиток.	200	5,8	5	8,4	124	386
	Фрукты свежие.(яблоко)	100	0,26	0,17	11,41	52	338
Итого за Завтрак		500	33,66	31,4	47,21	631,57	
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
	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		710	21,69	35,79	111,53	870,84	
Итого за день		1 210	55,35	67,19	158,74	1502,41	262-71

(лист 4)

Рацион: Школьный осенний 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 клецками.	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	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
	Салат из белокачанной капусты свежей	50	0,66	1,62	3,14	29,8	45
	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	28,62	23,6	109,19	782,53	
Итого за день		1 220	42,78	42,43	182,64	1308,03	262-71

Мон: Школьный осенний лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи	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
	Икра свекольная	50	0,69	3,8	4,7	55,44	75
	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	14,21	53,89	96,25	949,04	
Итого за день		1 220	28,49	68,19	220,65	1636,56	262 71
Итого за период		6 055	206,77	276,95	911,43	6979,51	
Среднее значение за период			41,4	55,4	182,3	1395,9	

Составил

Администратор

Утвердил

