

"УТВЕРЖДАЮ"



Гуревич С.П.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере

с дневным прибытием в школьных учреждениях

возрастная категория 11-17 лет

КОПИЯ ВЕРНА

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Мг	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
<i>Завтрак</i>										
Каши молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10,75	13,81	67,87	366,25	183,82	55,40	2,95	11,8
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Безе	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		550	18,51	20,87	115,83	741,56	218,22	72,41	4,81	15,78
<i>Обед</i>										
Пюре свежих овощей с картофелем	88	250	6,36	10,05	8,25	157,03	60,88	23,00	1,27	21,5
Овощи свежие в паре	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Каши гречневая	302	180	10,30	7,30	46,36	304,68	18,52	169,97	5,70	10,00
Соус	336	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Соблюдать	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		920	33,10	34,64	106,66	947,82	168,84	244,97	10,09	27,19
Итого за день:			51,61	55,51	222,49	1689,38	387,06	317,38	14,90	42,96
День 2										
<i>Завтрак</i>										
Макарон с сыром	204	300	18,26	21,48	46,08	451,44	398,52	27,42	1,64	0,30
Копейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		550	25,72	24,65	62,52	667,54	545,11	47,42	2,37	1,6
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Рагу из птицы	289	300	19,60	17,92	23,26	371,78	56,31	59,21	2,92	13,87
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	29,51	27,44	96,22	857,11	165,45	131,84	6,66	29,50
Итого за день:			55,23	52,09	158,74	1524,65	710,55	179,26	9,03	31,10
День 3										
<i>Завтрак</i>										
Каши молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	250	6,88	12,68	38,01	295,43	151,55	42,26	0,90	10,03
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Смесь	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,60
Итого за завтрак:		550	16,59	13,80	88,06	636,24	183,87	58,56	2,56	10,06
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
Салат из свежих капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Макарон отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,60
Гарнир с соусом (мясные)	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		830	41,16	32,51	120,10	931,05	165,40	108,32	8,39	29,91
Итого за день:			57,75	46,31	208,16	1567,29	349,27	166,88	10,95	39,97
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Суп молочный с макаронами	120	250	5,45	4,72	10,50	150,00	218,81	163,00	136,87	0,81
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Безе	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		550	13,21	11,778	58,46	525,31	253,21	180,01	138,73	15,407
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Овощи свежие в паре	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Плов с курицей	291	300	25,31	14,77	54,65	447,97	54,11	80,88	2,77	9,78
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	38,23	25,59	115,35	905,29	176,96	146,57	6,25	31,47

Итого за день:			51,44	37,37	173,81	1430,60	430,17	326,58	144,98	46,88
----------------	--	--	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	-------

День 5										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10,25	15,25	45,61	361,35	158,62	81,86	2,36	10,07
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
Итого за завтрак:		550	16,32	16,768	87,8	700,56	182,15	89,16	3,43	10,097

Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Овощи свежие в пареже	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Картофельное пюре	128	180	3,45	6,78	23,96	180,00	49,98	28,76	1,08	18,68
Рыба тушеная в томате с овощами	229	120	11,69	5,93	4,56	126,32	46,87	58,22	1,01	3,57
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	24,35	16,33	95,12	710,85	187,53	152,92	5,01	36,13
Итого за день:			40,67	33,10	182,92	1411,41	369,68	242,08	8,44	46,23

День 6										
Завтрак										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	250	6,80	12,31	3,31	323,97	148,81	41,40	0,70	1,07
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,74	1,00	4,57
Итого за завтрак:		550	14,56	19,368	51,27	699,28	183,21	58,41	2,56	15,667

Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	250	6,36	10,05	8,25	157,03	60,88	23,00	1,27	21,15
Овощи свежие в пареже	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Макаронные отварные с овощами	205	180	6,20	7,19	34,22	226,08	23,30	20,88	1,23	3,25
Соевые отварные	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	96,24	8,00	4,80	0,32	0,00
Итого за обед:		900	29,34	33,13	97,40	869,25	166,86	94,27	5,58	30,03
Итого за день:			43,90	52,50	148,67	1568,53	350,07	152,68	8,14	45,70

День 7										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	250	10,25	15,25	45,61	361,35	158,62	81,86	2,36	10,07
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Пряник	ПР	50	1,71	1,00	27,74	167,90	3,21	0,00	0,21	0,00
Итого за завтрак:		550	16,32	16,768	87,8	700,56	182,15	89,16	3,43	10,097

Обед										
Суп картофельный с горохом	102	250	9,83	8,88	16,80	169,34	45,82	35,48	4,55	11,17
Салат из отварной свеклы	52	100	1,40	6,00	8,26	92,80	35,46	20,69	1,32	6,65
Жаркое по-домашнему (мясо)	259	300	21,07	50,56	28,40	655,71	49,16	73,43	5,17	11,57
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		910	38,12	66,13	100,71	1192,13	174,92	154,26	12,34	30,12
Итого за день:			54,44	82,90	188,51	1892,69	357,07	243,42	15,77	40,22

День 8										
Завтрак										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	250	10,75	13,81	67,87	366,25	183,82	55,40	2,95	1,18
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Сухари	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,90	0,80	0,00
Итого за завтрак:		550	20,46	14,93	117,92	707,06	216,14	71,70	4,61	1,21

Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	250	2,69	2,83	17,45	118,25	29,20	27,28	1,12	8,25
Овощи свежие в пареже	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Ленивые голубцы	287	300	18,98	15,60	32,12	344,40	101,40	64,83	2,26	26,94
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00

Итого за обед:		910	28,19	19,22	98,72	748,93	192,08	130,77	5,18	40,82
Итого за день:			48,65	34,15	216,64	1455,99	408,22	202,47	9,79	42,03
День 9										
Завтрак										
Каша овсяная "Дружба" с маслом сливочным	173	250	6,88	12,68	38,01	295,43	151,55	42,26	0,90	10,03
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,80	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Печенье	ПР	50	3,40	6,54	33,51	204,00	14,08	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		550	14,64	19,74	85,97	670,74	185,95	59,27	2,76	24,63
Обед										
Варен с капустой и картофелем	82	250	6,40	10,03	11,55	171,04	61,37	27,03	1,68	16,06
Овощи свежие в паре	71	100	0,70	0,10	1,90	12,00	17,00	14,00	0,50	4,90
Каша гречневая	302	180	10,30	7,30	46,36	304,68	18,52	169,77	5,70	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Колбаса вареная	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		920	33,14	34,62	109,96	961,83	169,33	249,00	10,50	22,10
Итого за день:			47,78	54,36	195,93	1632,57	355,28	308,27	13,26	46,72
День 10										
Завтрак										
Запеканка творожная с повидлом	223	220/40	36,38	27,66	70,72	586,34	430,95	52,23	2,39	0,80
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сулени	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00
Итого за завтрак:		510	41,79	28,278	120,27	811,65	453,27	62,53	3,45	0,827
Обед										
Рассольник Ленинградский	96	250	2,01	5,09	11,98	107,25	29,15	24,17	0,92	8,37
Салат из свеж капусты	45	100	1,30	4,87	6,46	60,40	24,96	15,08	0,46	17,09
Макарон отварные	203	180	14,24	6,93	36,54	234,85	14,57	9,77	0,98	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Колбаса вареная	294	100	15,84	15,22	14,80	260,00	54,71	17,67	3,27	0,81
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		920	39,73	34,30	119,13	960,81	176,63	94,29	7,05	27,41
Итого за день:			81,52	62,58	239,40	1772,46	629,90	156,82	10,50	28,23

КОПИЯ ВЕРНА

 Захарнёва Ю.В.