

"УТВЕРЖДАЮ"



ООО "Эко сервис"

Туровец С.П.

примерное меню на 2-х разовое питание в лагере
с дневным прибыванием в школьных учреждениях
возрастная категория 7-11 лет

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,05	54,30	293,00	147,06	44,32	2,36	0,95
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	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		500	16,36	18,11	102,26	668,31	181,46	61,33	4,22	15,55
<i>Обед</i>										
Шти из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Капуста речневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	336	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Сосиски отварные	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	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:		790	28,90	29,88	96,45	833,11	144,25	199,76	8,38	21,00
Итого за день:			45,26	47,99	198,71	1501,42	325,71	261,09	12,60	36,54
День 2										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	250	15,22	17,90	38,40	376,20	332,10	22,85	1,37	0,25
Кофейный 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:		500	22,68	21,07	54,84	592,3	478,68	42,85	2,1	1,55
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Рагу из капусты	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
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:		730	27,09	23,30	87,86	734,56	141,66	114,16	5,73	27,48
Итого за день:			49,77	44,37	142,70	1326,86	620,34	157,01	7,83	29,03
День 3										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5,51	10,15	30,41	236,35	121,24	33,81	0,72	0,83
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	9,00	0,80	0,00
Итого за завтрак:		500	15,22	11,27	80,46	577,16	153,56	50,11	2,38	0,86
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Макароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Гёфтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
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:		740	29,17	26,84	107,12	820,14	141,27	91,88	7,04	20,77
Итого за день:			44,39	38,11	187,58	1397,30	294,83	141,99	9,42	21,63
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Суп молочный с макаронами	120	200	4,36	3,78	8,40	120,00	175,05	130,40	109,50	0,65
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	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		500	12,12	10,838	56,36	495,31	209,45	147,41	111,36	15,247
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
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:		740	31,61	20,59	101,35	776,69	147,06	119,38	5,16	26,23

Итого за день:				43,73	31,43	157,71	1272,00	356,51	266,79	116,52	41,48
День 5											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8,20	12,20	36,49	289,08	126,90	65,49	1,89	8,06	
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:		500	14,27	13,718	78,68	628,29	150,43	72,79	2,96	8,087	
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60	
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94	
Картофельное пюре	128	150	2,88	5,65	19,97	150,00	41,65	23,97	0,90	15,57	
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:		790	22,96	14,59	86,88	652,40	166,56	137,07	4,40	29,41	
Итого за день:			37,23	28,31	165,56	1280,69	316,99	209,86	7,36	37,50	
День 6											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5,44	9,85	2,65	259,18	119,05	33,12	0,56	0,86	
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	9,71	1,00	14,57	
Итого за завтрак:		500	13,2	16,908	50,61	634,49	153,45	50,13	2,42	15,457	
<i>Обед</i>											
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92	
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94	
Макароны отварные с овощами	205	150	5,17	5,99	28,52	188,40	19,42	17,34	1,03	2,71	
Сосиски отварные	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	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:		740	24,96	28,28	84,23	753,73	140,09	78,34	4,73	23,30	
Итого за день:			38,16	45,19	134,84	1388,22	293,54	128,47	7,15	38,76	
День 7											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	173	200	8,20	12,20	36,49	289,08	126,90	65,49	1,89	8,06	
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:		500	14,27	13,718	78,68	628,29	150,43	72,79	2,96	8,087	
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94	
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99	
Жаркое по-домашнему (мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	524,57	39,33	58,74	4,14	9,25	
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:		760	31,38	51,83	88,36	990,00	141,74	124,19	9,87	22,91	
Итого за день:			45,65	65,55	167,04	1618,29	292,17	196,98	12,83	31,00	
День 8											
<i>Завтрак</i>											
Каша молочная пшеница вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,05	54,30	293,00	147,06	44,32	2,36	0,95	
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	
Сушки	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00	
Итого за завтрак:		500	18,31	12,17	104,35	633,81	179,38	60,62	4,02	0,98	
<i>Обед</i>											
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60	
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94	
Ленивые голубцы	287	250	15,82	13,00	26,77	297,00	84,50	54,03	1,89	22,45	
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:		770	24,21	16,01	89,12	673,08	162,54	108,91	4,38	32,72
Итого за день:			42,52	28,18	193,47	1306,89	341,92	169,53	8,40	33,70
День 9										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	173	200	5,51	10,15	30,41	236,35	121,24	33,81	0,72	0,83
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	9,71	1,00	14,57
Итого за завтрак:		500	13,27	17,21	78,37	611,66	155,64	50,82	2,58	15,43
<i>Обед</i>										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	233,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Колбаса отварная	243	90	8,46	13,50	0,72	158,22	17,28	9,54	1,08	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:		790	28,93	29,86	99,09	834,31	144,63	202,98	8,70	16,92
Итого за день:			42,20	47,07	177,46	1445,97	300,27	253,80	11,28	32,34
День 10										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная с повидлом	223	180/40	30,78	24,71	59,84	496,13	364,65	44,19	2,02	0,68
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сулники	ПР	50	5,35	0,60	35,60	169,50	12,00	9,00	0,80	0,00
Итого за завтрак:		470	36,19	25,328	109,39	721,44	386,97	54,49	3,08	0,707
<i>Обед</i>										
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
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:		790	28,45	28,67	106,57	850,05	152,91	80,03	6,19	18,82
Итого за день:			64,64	54,00	215,96	1571,49	539,88	134,52	9,27	19,52