

Согласовано:

*Смирнова И.И.  
Историк*

Утверждаю:



**Примерное двухнедельное меню для лагерей с дневным  
пребыванием детей в период каникул.**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№161-Л	Каша рисовая молочная	250	7,0	7,9	24,2	189,9
№3 1997г	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,1	15,4	148
№ 692-Л	Кофейным напиток с молоком	200	3	3,4	18	110,1
	Банан	160	1,8	0,0	23,5	95,2
	<b>Итого:</b>		<b>19,3</b>	<b>17,4</b>	<b>81,1</b>	<b>543,2</b>
<b>Обед</b>						
М-табл.24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5
№ 124-Л	Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной	250/13/5	4,3	5,3	10,5	104,3
№ 469,601-Л	Фрикадельки запечённые с соусом	120	11,2	13,4	11,5	208,5
639-Л	Компот из см/сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
№512-Л	Рис припущенный	150	3,6	6,0	37,0	207,2
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	22,4	100,3
	<b>Итого:</b>		<b>32,7</b>	<b>25,6</b>	<b>115,4</b>	<b>754</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1297,2</b>
<b>Вторник</b>						
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№8 1997 г	Бутерброд с ветчиной	25/30	6,7	2,5	15,4	111
108,08	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,44	8,07	35,28	244
№629 1994г	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Яблоко	100	0,3	0,0	78	293,7
	<b>Итого:</b>		<b>18,24</b>	<b>10,97</b>	<b>90,48</b>	<b>536</b>
<b>Обед</b>						
М-Табл 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,6	0,1	2,0	10,8
№110-Л	Борщ с курицей и сметаной	250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
№377-Л	Рыба тушёная с овощами	100	19,6	8,9	0,2	159,3

№203 -Л	Картофель отварной с маслом	150/6	3,1	9,7	24,4	191,0
	Зефир	30	0,7	3,7	20,5	113,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Сок натуральный пром. производства	200	1,0	0,0	21,2	83,5
	<b>Итого:</b>		<b>35,2</b>	<b>30,25</b>	<b>106,3</b>	<b>818,5</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1403,5</b>
<b>Среда</b>						
<b>День №3</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№536 - Л	Сосиски отварные	100	10,4	20,00	21,20	224,00
№508-Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	7,2	27,5	202
№6-2004	Бутерброд с вареной колбасой	35	0,0	6,2	6,5	80,2
№685-Л	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	57,1
	<b>Итого:</b>		<b>30,2</b>	<b>32,8</b>	<b>48,9</b>	<b>599,5</b>
<b>Обед</b>						
М-Табл №24	Овощи свежие помидоры с зеленью	80	0,6	0,2	2,5	13,2
№140-Л	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	6,90	5,00	10,00	110,1
№489-Л	Рагу из птицы	200/60	9,0	8,4	14,6	166,2
№ 648-Л	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	21,1	79,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Вафли	70	1,7	2,0	26,8	237,3
	<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>16</b>	<b>129,6</b>	<b>723,9</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1323,4</b>
<b>Четверг</b>						
<b>День №4</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№311-Л	Каша из овсяных хлопьев	200/15/5	6,7	9,0	27,3	210,2
№3-Л	Бутерброд с маслом, сыром	35	4,7	7,9	7,3	117,3
№692-Л	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,4	18	110,1
	<b>Итого:</b>		<b>14,4</b>	<b>20,3</b>	<b>52,6</b>	<b>437,4</b>
<b>Обед</b>						
М-Табл. 24	Овощи свежие с зеленью	80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
№140-141-Л	Суп картофельный фрикадельками	250/25	7,0	2,6	16,4	131
№437-Л	Гуляш из филе кур	75/90	20,85	9,75	6	198
№520-Л	Пюре картофельное	150	3,1	6,8	21,9	155,3
№ 639-Л	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Пряник	30	1,6	3,6	23,4	126,6
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	22,4	100,3
	<b>Итого:</b>		<b>36,25</b>	<b>21,05</b>	<b>107,6</b>	<b>713,6</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1151</b>
<b>Пятница</b>						
<b>День №5</b>						
<b>Завтрак</b>						

			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№3-Л	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,7	7,9	7,3	117,3
№54-23К	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6,91	5,81	32,08	208,3
№643 1994г	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,8	24,5	149
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,7	22,4	100,3
	Яблоко	130	0,4	0,0	11,2	43,6
	<b>Итого:</b>		<b>27,3</b>	<b>39,6</b>	<b>114,1</b>	<b>836,20</b>
<b>Обед</b>						
М-Таб 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5
№137-Л	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	7,4	5,5	15,1	135,7
№499-Л	Котлета куриная из филе кур	75/5	12,1	11,3	11,3	192,5
№516-Л	Макаронные отварные	150	5,3	6,1	35,2	208,1
	Сок промышленного производства	200	1,0	0,0	21,2	83,5
	Печенье Юбилейное	15	1,1	1,8	10,2	58,7
	Хлеб пшеничный	60	7,9	15,7	15	229,2
	<b>Итого:</b>		<b>35,3</b>	<b>40,6</b>	<b>110,6</b>	<b>921,2</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1757,4</b>
<b>2 неделя</b>						
<b>Понедельник</b>						
<b>День №6</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№3 1997г	Бутерброд с сыром	20/30	7,5	6,1	15,4	148
№54-3Г	Макаронные отварные с сыром	150	7,91	6,82	28,65	207,7
№685-Л	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118
	Банан	200	2,1	0,0	24,0	98,4
	<b>Итого:</b>		<b>24,6</b>	<b>83,4</b>	<b>104,6</b>	<b>737,5</b>
<b>Обед</b>						
М-Табл. 24	Овощи свежие с зеленью	80/3	0,6	0,2	2,5	13,2
№138-Л	Суп картофельный с горохом и мясом	250/15	10,6	5,4	22,4	170
№387-Л	Сельдь среднесоленая пром. производства	100	17	8,5	0	144,5
№470-Л	Картофель вареный со сливочным маслом	180/5	3,4	8,6	19,5	202
№639-Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Хлеб пшеничный	60	2,3	8,3	14,5	138,3
	Кондитерские изделия	30	1,6	0,5	18,9	87
	<b>Итого:</b>		<b>34,5</b>	<b>31,5</b>	<b>109,2</b>	<b>875,2</b>
	<b>Итого за день:</b>					<b>1612,7</b>
<b>Вторник</b>						
<b>День №7</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№536 - Л	Сосиски отварные	100	10,4	20,00	21,20	224,00
№508-Л	Каша гречневая	150	5,6	7,2	27,5	202

	рассыпчатая					
№1-Л	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
№686-Л	Чай с лимоном	200	2,1	0,0	24,0	98,4
	Апельсин	130	0,7	0,0	8,2	33,6
	Итого:		26,1	43,3	50,7	685,3
<b>Обед</b>						
М-Табл 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5
№149-Л	Суп рисовый с курицей	250/25	6,0	7,3	16,6	156
№492-Л	Плов из птицы	225	11,1	11,1	20,4	226
	Хлеб пшеничный	60	2,3	8,3	14,5	138,3
	Яблоко	130	0,4	0,0	11,2	43,6
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1,0	0,0	21,2	83,5
	Итого		21,3	26,6	86,5	660,9
	Итого за день					1346,20
<b>Среда</b>						
День №8	<b>Завтрак</b>					
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№311-Л	Каша манная жидкая с маслом	200/15/5	3	8,6	38,2	242
№692-Л	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,4	18	110,1
№1-Л	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	8,3	14,5	138,3
	Йогурт для детского питания питьевой	1	5,4	2,0	15,0	95,9
	Итого:		13,7	22,3	85,7	586,3
<b>Обед</b>						
М-Табл 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5
№110-Л	Борщ с курицей и со сметанной	250/25/5	6,4	7,45	13,4	142,9
№498-Л	Котлеты рубленые из птицы	75	4,0	5,9	4,2	84,9
№297-Л	Гречка рассыпчатая с маслом	150/5	8,4	8,8	41,3	278
№648-Л	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	21,1	79,1
	Хлеб пшеничный	60	2,3	8,3	14,5	138,3
	Яблоко	100	0,3	0,0	7,8	29,3,7
	Итого		21,9	30,65	175,1	1030,4
	Итого за день					1616,7
<b>Четверг</b>						
День №9	<b>Завтрак</b>					
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№29 1997 г	Колбаса п/к порционная	25	3,7	9,5	0,1	101
№302-Л	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200/5/10	3	8,2	38	228,3
№685-Л	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	57,1
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141
	Апельсин	130	0,4	0,0	11,2	43,6
	Итого:		11,9	18,2	93,8	571
<b>Обед</b>						
М-Табл 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5

№132-Л	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметанной	250/25/5	7,4	8,1	20,2	178,25
№489-Л	Рагу из курицы	200/60	9,0	8,4	14,6	166,20
№ 639-Л	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	120,2
	Хлеб пшеничный	60	2,3	8,3	14,5	138,3
	Вафли	70	1,7	2,0	56,8	237,3
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>27</b>	<b>140,1</b>	<b>855,51</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1426,51</b>
<b>Пятница</b>						
<b>День №10</b>						
<b>Завтрак</b>						
			Б	Ж	У	э. ц. ккал
№54-11Г	Картофельное пюре	150	3,07	5,31	19,82	139,4
№377-Л	Рыба тушенная с овощами	100	19,6	8,9	0,2	159,3
№3 - Л	Бутерброд с сыром	35	4,7	7,9	7,3	117,3
№ 686-Л	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	58,2
	<b>Итого:</b>		<b>34,7</b>	<b>34,5</b>	<b>49,9</b>	<b>637,7</b>
<b>Обед</b>						
М-Табл 24	Овощи свежие с зеленью	80	0,5	0,2	2,6	13,5
№140-Л	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250/25	6,90	5,00	10,00	110,1
№437-Л	Гуляш из филе кур	75/90	20,85	9,75	6	198
№297-Л	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,4	8,8	41,3	278
№648 -Л	Кисель из концентратов	200	0,0	0,0	21,1	79,1
	Хлеб пшеничный	60	2,3	8,3	14,5	138,3
	Кондитерские изделия	30	1,6	0,5	18,9	87
	<b>Итого</b>		<b>40,55</b>	<b>32,55</b>	<b>114,4</b>	<b>904</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1541,7</b>