

Менюготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь 26.05.2025 - 20.06.2025 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Шоколад молочный	85	9,8	34,7	50,4	554	879
	Итого за Завтрак	480	32,8	67,1	77,3	1047	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,6	5	2,1	44	18
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	6,32	6,12	10,05	119	129
	Рыба (минтай), запеченная под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180	312
	Картофельное пюре	180	4,05	6	8,7	161	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	965	26,2	24,95	77,25	720,9	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,2		24	100	501
	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5	
Итого за Полдник		370	0,9	0,7	40,7	175,5	
Итого за день		1 815	59,9	92,75	195,25	1943,4	

(лист 2)

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки манные	200					873
	Кисель плодово-ягодный	15	1,4		29	122	503
	Бутерброд с маслом шоколадным	65	1,2	12,5	7,5	147	94
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за Завтрак		780	3,3	12,9	56,3	356	
Обед	Огурец свежий	100	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,23	8	11	120	95
	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	327
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		925	36,96	33,84	90,69	815	
Полдник	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563
	Мандарин	200	0,8	0,2	7,5	38	82
	Конфеты шоколадные	35	5,8	32	57,9	535	898
Итого за Полдник		495	24,43	46,6	138,9	1077	
Итого за день		2 200	64,69	93,34	285,89	2248	

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: среда

Рацион: Лагерь		Неделя: 1	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Бутерброд с отварными мясoпродуктами	60	7,9	4,5	9,8	111	874
	Банан	250	1,8	0,6	22,8	96	82
	Конфеты шоколадные	35	5,8	32	57,9	535	898
Итого за Завтрак		745	24,42	50,06	136,92	1079	
Обед	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9	
	Суп картофельный с бобовыми	250	9	5,11	11,7	130	113
	Плов из отварной птицы	240	14,76	10	30	352,5	375
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		865	29,69	20,04	93,5	760,3	
Полдник	Сок 0,2 л	200	2			220	881
	Печенье бисквитное	50	6,4	18,8	68,1	451	892
	Апельсин	300	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за Полдник		550	9,3	19	76,2	720,2	
Итого за день		2 160	63,41	89,1	306,62	2559,5	

(лист 4)

Рацион: Лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Рацион: Лагерь		Неделя: 1	день: 1	день: 2	день: 3	день: 4	день: 5
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога	200					
	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5	875
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с сыром	60	6,9	9	10	149	63
	Зефир	35	0,93	0,12	93,1	380,33	
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		745	12,23	16,52	128,3	713,83	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	17,4	6,4	3,09	136	104
	Рис отварной	200	3,7	5,43	38,85	219,3	385
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	17	5	14	173	357
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		935	43,83	28,36	108,74	869	
Полдник							
	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за Полдник		560	18,23	14,7	83,8	551	
Итого за день		2 240	74,29	59,58	320,84	2133,83	

Рацион: Лагерь		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Оладьи с джемом	180	9,2	8,4	49,9	316	878
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Мандарин	200	0,8	0,2	7,5	38	82
	Конфеты шоколадные	35	5,8	32	57,9	535	898
	Итого за Завтрак	650	18,35	41,57	140,2	1007,6	
Обед	Винегрет овощной	100	1	3,7	4	52,8	47
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Жаркое по домашнему	240	16,8	38,08	18,18	483	836
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		885	24,23	48,19	84,93	873	
Полдник	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Апельсин	300	0,9	0,2	8,1	49,2	82
	Шоколадный батончик	50	2,8	3,3	77,3	354	887
	Итого за Полдник	550	4,7	3,7	105,6	489,2	
Итого за день		2 085	47,28	93,46	330,73	2369,8	

Рацион: Лагерь		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13	20	3,2	246	268
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462
	Бутерброд с отварными мясopодуктами	60	7,9	4,5	9,8	111	874
	Вафли	30	0,7	5,51	11,25	97,38	580
	Банан	250	1,8	0,6	22,8	96	82
	Итого за Завтрак	690	26,7	33,51	60,85	644,38	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	100	0,6	5	2,1	44	18
	Суп картофельный с бобовыми	250	9	5,11	11,7	130	113
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Фрикадельки мясные	100	12,3	11	6	172	54
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	842
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	925	32,13	27,29	94,75	744,4	
Полдник	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	47	82
Итого за Полдник		560	18,23	14,7	83,8	551	
Итого за день		2 175	77,06	75,5	239,4	1939,78	

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожный запеченный	150	20,7	19,7	31,7	387	319
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	
	Бутерброд с сыром	40	6,9	9	10	149	63
	Апельсин	300	0,9	0,2	8,1	49,2	82
Итого за Завтрак		710	30,2	30,7	70,4	690,7	
Обед	Салат Витаминный	100	0,72	3	3,3	44	2,03
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Антрекот	100	21,54	25,06	1,37	317,25	896
	Картофельное пюре	180	4,05	6	8,7	161	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	842
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	925	32,64	40,37	75,82	856,45	
Полдник	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Пряник тульский	150	6	6	73	380	876
	Мандарин	200	0,8	0,2	7,5	38	82
	Итого за Полдник	550	7,8	6,4	100,7	504	
Итого за день		2 185	70,64	77,47	246,92	2051,15	

(лист 8)

Рацион: Лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,36	5,06	4,43	100,67	343
	Картофельное пюре	180	4,05	6	8,7	161	377
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	44	82
Итого за Завтрак		715	16,26	12,43	47,63	422,27	
Обед	Огурец свежий	100	0,89	0,1	2,49	13,94	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,23	8	11	120	95
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,55	7,8	37	253,05	202
	Курица тушеная с морковью	100	5,5	7,1	9,6	125	866
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	842
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
Итого за Обед		925	25,9	24,23	105,49	725,89	
Полдник	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Булочка домашняя	60	7,83	8	56,5	330	563
	Банан	250	1,8	0,6	22,8	96	82
Итого за Полдник		510	19,63	15	96,3	600	
Итого за день		2 150	61,79	51,66	249,42	1748,16	

Рацион: Лагерь		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	9	7,7	26,5	336	259
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с маслом	45	1,2	12,5	7,5	147	94
	Груша	300	0,4	0,3	10,3	47	82
	Конфеты шоколадные	35	5,8	32	57,9	535	898
	Итого за Завтрак	780	16,7	52,6	111,7	1105	
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8	
	Суп картофельный с крупой (гречневый)	250	5,44	5,2	8	100,6	114
	Гуляш	100	20	19,5	3,3	258	327
	Рис отварной	200	3,7	5,43	38,85	219,3	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	842
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	945	34,77	41,56	102,65	915,6	
Полдник	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86	501
	Конфеты шоколадные	35	5,8	32	57,9	535	898
	Мандарин	250	0,8	0,2	7,5	38	82
	Зефир	50	1,33	0,17	133	543,33	
	Итого за Полдник	535	8,93	32,57	218,6	1202,33	
Итого за день		2 260	60,4	126,73	432,95	3222,93	

(лист 10)

Рацион: Лагерь		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	1,81	2,73	15,96	95,67	895
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459
	Бутерброд с отварными мясопродуктами	60	7,9	4,5	9,8	111	874
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	82
	Итого за Завтрак	580	10,51	7,83	47,06	299,97	
Обед	Помидор свежий	100	0,66	0,12	2,28	14,4	148
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	9	8	10	110	119
	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,95	29,55	184,5	256
	Соус Альфредо с курией	100	25,63	4,14	3,69	155	897
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5		19,8	81	842
	Батон нарезной	35	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Итого за Обед	925	45,52	18,44	90,92	677,8	
Полдник	Йогурт	200	10	6,4	17	174	470
	Апельсин	300	0,9	0,2	8,1	49,2	82
	Шоколадный батончик	50	2,8	3,3	77,3	354	887
Итого за Полдник		550	13,7	9,9	102,4	577,2	
Итого за день		2 055	69,73	36,17	240,38	1554,97	

Итого за период	21 325	649,19	795,76	2848,4	21771,52	
Среднее значение за период		64,9	79,6	284,8	2177,2	

Составил Евлашкина Е.Н.Утвердил Жук С.И.