

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)

 (ФИО)

 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13,16	17,14	5,40	229,18	301
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброды с сыром	52	7,74	10,98	11,44	176,8	90
	Шоколад молочный	85	8,61	30,11	46,73	492,81	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		537	33,11	61,53	88,57	1042,79	*
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,64	10,08	4,64	116,92	4
	Суп с макаронными изделиями	250	2,50	7,23	1,68	82,15	157
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Рыба, запеченная с яйцом	120	19,39	8,12	7,74	182,02	341
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД		965	34,39	35,97	92,85	836,13
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Булочка домашняя	60	6,77	4,53	48,98	266,96	564
	Фрукты свежие (груши)	300	1,20	0,90	30,90	141	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		560	8,97	5,43	79,88	517,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2062	76,47	102,93	261,30	2396,88	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2062	76,47	102,93	261,30	2396,88	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2062	76,47	102,93	261,30	2396,88	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,90	11,12	38,32	290,04	258
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Бутерроды с отварными мясными продуктами	60	6,99	11,03	18,50	201,42	83
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	6/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		543	17,95	39,92	109,52	869,18	
ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Плов из отварной птицы	240	32,14	21,53	43,97	498,46	406
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		885	41,90	27,62	118,59	891,5	
ПОЛДНИК	Йогурт 3,2% жирности	257	12,85	8,22	21,84	223,59	517
	Печенье Чоко-пай	60	3,84	10,08	41,10	270,6	6/н
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76	112
	Конфета вафельная	35	1,85	10,19	18,57	168,74	н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		552	20,14	28,89	96,51	738,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1980	79,99	96,43	324,62	2499,61	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1980	79,99	96,43	324,62	2499,61	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1980	79,99	96,43	324,62	2499,61	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория: Меню лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	31,46	29,06	40,14	548	320
	Соус сметанный	50	0,77	5,32	1,69	57,65	442
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброды с сыром	52	7,74	10,98	11,44	176,8	90
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	6/н
	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,6	589
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			48,97	69,25	160,95	1465,01	
ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,90	14,40	8,92	209,52	142
	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,8	414
	Котлеты или биточки рыбные	120	19,31	3,78	18,14	184,63	345
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД			42,89	28,22	132,93	961,99	
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Фрукты свежие (киви)	150	1,80	0,90	18,22	105,75	112
	Печенье Чоко-пай	60	3,84	10,08	41,10	270,6	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,64	10,98	59,32	486,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			98,50	108,45	353,20	2913,35	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			98,50	108,45	353,20	2913,35	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			98,50	108,45	353,20	2913,35	

СОГЛАСОВАНО

 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

 (должность)
 (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Меню лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,60	7,50	33,90	233,9	237
	Курица в соусе томатном	100	17,53	13,76	2,58	204,61	405
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	494
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Плоды свежие (груши)	300	1,20	0,90	30,90	141	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		835	29,21	23,18	100,59	732,35	
ОБЕД	Салат из морской капусты	100	0,90	0,20	3,00	24,9	б/н
	Суп с крупой (перловой, рисовой, гречневой)	250	3,43	7,40	10,50	122,5	155
	Жаркое по-домашнему	240	14,54	32,57	21,74	438,7	369
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД							
		885	25,53	41,91	92,23	857,14	
ПОЛДНИК	Йогурт 3,2% жирности	257	12,85	8,22	21,84	223,59	517
	Плоды свежие (бананы)	300	4,50	1,50	63,00	288	112
	Булочка домашняя	60	6,77	4,53	48,98	266,96	564
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
		700	25,98	32,02	171,50	1097,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		2420	80,72	97,11	364,32	2687	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		2420	80,72	97,11	364,32	2687	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		2420	80,72	97,11	364,32	2687	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	13,16	17,14	5,40	229,18	301
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Бутерброды с отварными мясopодуктами	60	6,99	11,03	18,50	201,42	83
	Конфета вафельная	35	1,85	10,19	18,57	168,74	Н
	Шоколадный батончик	45	1,05	4,92	13,12	97,7	6/Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		540	26,65	46,58	80,59	841,04	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	100	0,70	7,14	3,35	79,88	24
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,13	108	144
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Фрикадельки мясные	100	9,69	22,88	8,57	277,55	392
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
		945	27,15	42,97	131,52	1019,97	
ПОЛДНИК	Йогурт 3,2% жирности	257	12,85	8,22	21,84	223,59	517
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	570
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	Н
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
		467	18,75	11,47	106,84	620,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1952	72,55	101,02	318,95	2481,6	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		1952	72,55	101,02	318,95	2481,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1952	72,55	101,02	318,95	2481,6	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 ЗАВТРАК	Пудинг творожный запеченный	150	21,43	14,01	31,02	330,63	319
	Молоко сгущенное	25	1,80	2,12	13,88	82	481
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	494
	Бутерброды с сыром	52	7,74	10,98	11,44	176,8	90
	Плоды свежие (апельсин)	300	8,10	1,80	72,90	387	112
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		727	39,33	28,91	144,46	1037,57	
ОБЕД	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	138	2
	Суп с крупой (перловой, рисовой, гречневой)	250	3,43	7,40	10,50	122,5	155
	Антрекот	100	22,88	73,26	0,00	751	358
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД		945	38,27	101,30	99,89	1466,54
ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	6/н
	Плоды свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76	112
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		483	4,46	18,17	52,68	504,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2155	82,06	148,38	297,03	3009,07	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		2155	82,06	148,38	297,03	3009,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		2155	82,06	148,38	297,03	3009,07	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 ЗАВТРАК	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	9,50	5,14	4,50	102,14	343
	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184	429
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	493
	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	0,00	110	518
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,52	14,96	59,31	546,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Борщ с капустой и картофелем	250	3,85	7,38	11,90	129,25	128
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,60	7,50	33,90	233,9	237
	Курица в соусе томатном	100	17,53	13,76	2,58	204,61	405
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД			36,44	30,48	107,87	852,8	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Йогурт 3,2% жирности	257	12,85	8,22	21,84	223,59	517
	Сдоба обыкновенная	60	5,10	2,80	35,30	187	570
	Плоды свежие (апельсин)	300	8,10	1,80	72,90	387	112
	Печенье Чоко-пай	60	3,84	10,08	41,10	270,6	б/н
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	588
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			31,29	24,55	209,79	1243,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			85,25	69,99	376,97	2642,59	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			85,25	69,99	376,97	2642,59	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			85,25	69,99	376,97	2642,59	

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275	295	
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	494	
	Бутерброды с маслом	45	1,80	18,75	11,25	220,5	94	
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	6/н	
	Пряники	60	3,54	2,82	45,00	219,6	589	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
		588	19,56	49,44	143,15	1095,2		
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124	9	
	Суп с крупой (овсяной, ячневой, пшеничной и пшеном)	250	1,60	5,07	17,05	120,25	155	
	Рис припущенный	200	4,20	8,80	21,80	184	429	
	Гуляш	100	16,25	9,48	3,31	164,01	368	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508	
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110	
	ИТОГО ЗА ОБЕД							
			945	29,61	35,29	106,35	863,3	
	ПОЛДНИК	Соки фруктовые	200	1,00	0,00	0,00	110	518
Фрукты свежие (груши)		300	1,20	0,90	30,90	141	112	
Зефир		50	0,40	0,05	39,90	163	н	
Конфета вафельная		35	1,85	10,19	18,57	168,74	н	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК								
		585	4,45	11,14	89,37	582,74		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
		2118	53,62	95,87	338,87	2541,24		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:								
		2118	53,62	95,87	338,87	2541,24		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:								
		2118	53,62	95,87	338,87	2541,24		

СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Меню лагеря

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10	ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146	165
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,14	494
	Бутерброды с отварными мясными продуктами	60	6,99	11,03	18,50	201,42	83
	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,60	0,40	15,00	76	112
	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163	н
	Конфета вафельная	35	1,85	10,19	18,57	168,74	н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	745	16,80	26,93	126,17	816,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Суп рыбный	250	1,35	5,22	9,93	92,6	145
	Соус Альфредо с курицей	100	3,43	6,95	8,86	111,7	435
	Макаронные изделия отварные	200	7,80	6,96	47,48	283,5	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	18,60	70,74	508
	Батон нарезной	35	2,62	1,02	17,99	91,7	111
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	ИТОГО ЗА ОБЕД	945	20,34	21,07	127,06	782,84	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Йогурт 3,2% жирности	257	12,85	8,22	21,84	223,59	517
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Конфеты суфле	83	1,86	17,77	37,68	318,96	б/н
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175	588
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	490	16,51	28,04	107,97	764,55	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	2180	53,65	76,04	361,20	2363,69	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	2180	53,65	76,04	361,20	2363,69	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	2180	53,65	76,04	361,20	2363,69	