

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	4	8	25	191	175,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Итого за Завтрак		660	20	17	92	620	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп картофельный с горохом_ (Лето-Осень)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушеная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	9	5	39	238	171,01
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		810	33	29	132	935
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник_ (Лето-Осень)	60	5	8	20	175	
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
Итого за Полдник		300	19	22	29	400	
Итого за день		1 770	72	68	253	1955	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	9	25	208	182,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Итого за Завтрак		650	17	22	77	596
Обед	Салат из свеклы отварной_ (Лето-Осень)	60	1	4	5	57	52,04
	Суп крестьянский_ (Лето-Осень)	200	2	5	12	98	98,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	15	16	4	222	246,01
	Макароны отварные с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	5	37	218	203,01
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		790	30	31	113	852
Полдник	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Печенье_ (Лето-Осень)	100	8	10	74	417	
Итого за Полдник		300	14	16	83	537	
Итого за день		1 740	61	69	273	1985	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный_ (Лето-Осень)	150	15	18	3	228	210,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Бананы_ (Лето-Осень)	200	3	1	42	192	338,03
Итого за Завтрак		660	29	25	97	737	
Обед							
	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	59	20,01
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет_ (Лето-Осень)	200	2	5	7	135	88,05
	Поджарка из говядины_ (Лето-Осень)	90	31	15	7	93	251,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	4	4	38	199	171,09
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	44	30	126	813	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	21	42	422	
Итого за день		1 770	87	76	265	1972	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	9	24	205	183,03
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Чай с молоком_ (Лето-Осень)	200	1	2	14	76	378,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Итого за Завтрак		650	15	20	84	597	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Лето-Осень)	200	6	8	7	122	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		810	24	21	95	699	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	60	2	4	16	113	424,04
Итого за Полдник		300	16	18	25	338	
Итого за день		1 760	55	59	204	1634	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны отварные с сыром_ (Лето-Осень)	150	9	7	32	230	204,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Сок фруктовый (Лето-Осень)	200			23	100	389
	Итого за Завтрак		640	18	11	116	653
Обед	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	60	1	2	3	33	27,05
	Суп картофельный с горохом_ (Лето-Осень)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	180	4	5	45	239	171,09
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		820	28	26	141	914
Полдник	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Пряник_ (Лето-Осень)	100	8	14	33	291	
Итого за Полдник		300	14	20	42	411	
Итого за день		1 760	60	57	299	1978	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой_ (Лето-Осень)	200	7	7	21	174	121,03
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Итого за Завтрак		680	16	19	63	515	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями_ (Лето-Осень)	200	2	2	15	82	103,01
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Каша рисовая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	4	4	38	199	171,09
	Компот из смеси сухофруктов_ (Лето-Осень)	200			29	120	349,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	25	26	130	856	
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	100	6	6	52	285	410,03
Итого за Полдник		300	12	13	61	416	
Итого за день		1 790	53	58	254	1787	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	6	32	207	181,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Какао с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	3	21	126	382,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
Итого за Завтрак		660	21	16	113	694	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	60	1	4	2	49	24,01
	Суп картофельный с клецками_ (Лето-Осень)	200	5	6	24	165	108,01
	Гуляш из отварной говядины_ (Лето-Осень)	90	15	16	4	222	246,01
	Гороховое пюре с маслом_ (Лето-Осень)	150	17	5	35	251	199,03
	Компот из свежих яблок_ (Лето-Осень)	200			15	60	342,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	30	2		14	71	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		770	42	31	110	897
Полдник	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник		300	6	7	33	224
Итого за день		1 730	69	54	256	1815	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный_ (Лето-Осень)	150	15	18	3	228	210,01
	Кукуруза конс(порционно)_ (Лето-Осень)	60	1		7	35	
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,05
Итого за Завтрак		680	23	20	80	595	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	3	65	24,01
	Суп крестьянский_ (Лето-Осень)	200	2	5	12	98	98,01
	Биточки из говядины_ (Лето-Осень)	90	12	10	6	165	271,04
	Каша гречневая рассыпчатая_ (Лето-Осень)	150	9	5	39	238	171,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		810	30	26	132	893
Полдник	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Булочка_ (Лето-Осень)	100	8	9	56	339	
	Итого за Полдник		300	14	16	65	470
Итого за день		1 790	67	62	277	1958	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	9	25	208	182,01
	Сыр (порциями)_ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,01
	Кофейный напиток с молоком_ (Лето-Осень)	200	3	4	6	72	379,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,02
	Итого за Завтрак		660	21	20	91	641
Обед	Салат из свежих огурцов_ (Лето-Осень)	80	1	5	2	59	20,01
	Суп картофельный с фасолью с мясом_ (Лето-Осень)	200	6	8	7	122	102,07
	Котлеты (биточки) рыбные_ (Лето-Осень)	90	9	4	4	92	234,01
	Картофельное пюре_ (Лето-Осень)	150	3	3	21	128	128,01
	Напиток из плодов шиповника_ (Лето-Осень)	200	1		20	95	388,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Итого за Обед		810	26	21	94	693
Полдник	Молоко кипяченое_ (Лето-Осень)	200	6	6	9	120	385,01
	Булочка "Домашняя"_ (Лето-Осень)	100	4	7	27	188	424,04
	Итого за Полдник		300	10	13	308	
Итого за день		1 770	57	54	221	1642	

Рацион: Рацион 7-11 Лагерь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом_ (Лето-Осень)	200	6	11	33	255	175,01
	Масло сливочное(порционно)_ (Лето-Осень)	10		8		83	14,01
	Яйцо вареное_ (Лето-Осень)	40	8	7		94	209,01
	Чай с лимоном_ (Лето-Осень)	200			12	50	377,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
	Яблоки_ (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,02
Итого за Завтрак		720	21	28	103	764	
Обед							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем_ (Лето-Осень)	80	1	3	4	44	27,05
	Суп картофельный с горохом_ (Лето-Осень)	200	5	4	16	122	102,03
	Курица тушенная в соусе_ (Лето-Осень)	90	12	14	5	193	290,01
	Макароны отварные с маслом_ (Лето-Осень)	150	6	5	37	218	203,01
	Кисель_ (Лето-Осень)	200			32	130	359,01
	Хлеб пшеничный_ (Лето-Осень)	50	4	1	24	118	
	Хлеб ржано-пшеничный_ (Лето-Осень)	40	2		16	79	
Итого за Обед		810	30	27	134	904	
Полдник							
	Кефир_ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,05
	Ватрушка с повидлом_ (Лето-Осень)	100	6	6	52	285	410,03
Итого за Полдник		300	12	13	61	416	
Итого за день		1 830	63	68	298	2084	

