

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	200	6	11	32	248	175,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>108</b>	<b>720</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	3	73	24,02
	Суп картофельный с горохом__ (Лето-Осень)	250	6	6	19	151	102,04
	Курица тушеная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	10	6	46	282	171,02
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>148</b>	<b>1035</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник__ (Лето-Осень)	110	9	15	36	320	
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>45</b>	<b>543</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 000</b>	<b>76</b>	<b>83</b>	<b>301</b>	<b>2298</b>	

Рацион: Рацион 12-18 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)	210	8	13	35	285	182,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые_ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,01
Итого за Завтрак		720	19	26	92	700	
Обед	Салат из свеклы отварной_ (Лето-Осень)	80	1	5	7	76	52,04
	Суп крестьянский __ (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	12	13	3	180	246,02
	Макароны отварные с маслом__ (Лето-Осень)	180	7	6	45	262	203,02
	Компот из свежих яблок__ (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед		910	30	32	147	1009
Полдник	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Печенье__ (Лето-Осень)	150	11	15	112	626	
Итого за Полдник		350	17	21	121	742	
Итого за день		1 980	66	79	360	2451	

Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный__ (Лето-Осень)	200	19	24	3	304	210,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>67</b>	<b>684</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	100	1	6	2	67	20,02
	Щи из свеж капусты с картофелем со смет__ (Лето-Осень)	250	2	6	9	104	88,06
	Поджарка из говядины__ (Лето-Осень)	90	27	13	6	80	251,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>39</b>	<b>33</b>	<b>140</b>	<b>867</b>	
Полдник	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Пряник__ (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>18</b>	<b>28</b>	<b>59</b>	<b>568</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 990</b>	<b>88</b>	<b>91</b>	<b>266</b>	<b>2119</b>	

Рацион: Рацион 12-18 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)	210	9	13	36	296	183,04
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Чай с молоком__ (Лето-Осень)	200	1	2	15	80	378,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
Итого за Завтрак		720	17	24	102	715	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	120	1	7	4	87	24,02
	Суп картофельный с фасолью с мясом__ (Лето-Осень)	250	7	9	12	156	102,08
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед		950	38	29	127	947
Полдник	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	110	7	9	52	315	424,05
Итого за Полдник		350	20	23	61	538	
Итого за день		2 020	75	76	290	2200	

Рацион: Рацион 12-18 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)	200	11	8	43	293	204,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
<b>Итого за Завтрак</b>		700	21	13	119	695	
Обед	Салат из свежих овощей со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	4	4	58	27,06
	Суп картофельный с горохом__ (Лето-Осень)	250	6	6	19	151	102,04
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	<b>Итого за Обед</b>		930	27	32	152	1014
Полдник	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Пряник__ (Лето-Осень)	150	12	21	50	437	
<b>Итого за Полдник</b>		350	18	27	59	553	
<b>Итого за день</b>		1 980	66	72	330	2262	

Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой__ (Лето-Осень)	250	6	6	19	158	121,04
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
Итого за Завтрак		760	17	19	76	573	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	120	1	7	4	87	24,02
	Суп картофельный с макаронными изделиями__ (Лето-Осень)	250	3	2	21	114	103,02
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Каша рисовая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	4	7	46	266	171,1
	Компот из смеси сухофруктов__ (Лето-Осень)	200			29	120	349,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Итого за Обед		950	24	31	151	996
Полдник	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	150	8	9		426	410,04
Итого за Полдник		350	14	16	9	557	
Итого за день		2 060	55	66	236	2126	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	8	12	41	298	181,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Какао с молоком__ (Лето-Осень)	200	3	4	25	146	382,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,05
<b>Итого за Завтрак</b>		730	22	23	131	828	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	120	1	7	4	87	24,02
	Суп картофельный с клецками__ (Лето-Осень)	250	5	7	27	188	108,02
	Гуляш из отварной говядины__ (Лето-Осень)	100	12	13	3	180	246,02
	Гороховое пюре с маслом__ (Лето-Осень)	180	20	6	42	299	199,04
	Компот из свежих яблок__ (Лето-Осень)	200			15	60	342,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
<b>Итого за Обед</b>		950	43	34	136	1034	
<b>Полдник</b>							
	Соки фруктовые__ (Лето-Осень)	200	2		6	36	389,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		350	12	12	76	465	
<b>Итого за день</b>		2 030	77	69	343	2327	

Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный__ (Лето-Осень)	200	19	24	3	304	210,02
	Кукуруза конс(порционно)__ (Лето-Осень)	60	1		7	35	
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,05
Итого за Завтрак		730	25	25	81	674	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов__ (Лето-Осень)	120	1	7	4	87	24,02
	Суп крестьянский__ (Лето-Осень)	250	5	7	32	211	98,02
	Биточки из говядины__ (Лето-Осень)	100	14	11	7	183	271,05
	Каша гречневая рассыпчатая__ (Лето-Осень)	180	10	6	46	282	171,02
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	50	4		24	117	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
Итого за Обед		940	34	31	161	1089	
Полдник	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Булочка__ (Лето-Осень)	150	12	14	83	509	
Итого за Полдник		350	18	21	92	640	
Итого за день		2 020	77	77	334	2403	



Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная жидкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	8	13	35	285	182,02
	Сыр (порциями)__ (Лето-Осень)	20	5	5		70	15,02
	Кофейный напиток с молоком__ (Лето-Осень)	200	4	4	6	76	379,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	200	1	1	20	94	338,05
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>730</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>106</b>	<b>745</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов__ (Лето-Осень)	120	1	7	3	81	20,02
	Суп картофельный с фасолью с мясом__ (Лето-Осень)	250	7	9	12	156	102,08
	Котлеты (биточки) рыбные__ (Лето-Осень)	100	19	8	10	186	234,02
	Картофельное пюре__ (Лето-Осень)	180	5	4	31	181	128,02
	Напиток из плодов шиповника__ (Лето-Осень)	200	1		25	117	388,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>126</b>	<b>941</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое__ (Лето-Осень)	200	6	6	9	116	385,02
	Булочка "Домашняя"__ (Лето-Осень)	150	10	12	70	429	424,05
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>545</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 030</b>	<b>77</b>	<b>71</b>	<b>311</b>	<b>2231</b>	

Рацион: Рацион 12-18 Лагерь

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом__ (Лето-Осень)	210	6	11	34	260	175,02
	Масло сливочное(порционно)__ (Лето-Осень)	10		8		83	14,02
	Яйцо варёное__ (Лето-Осень)	40	7	7		92	209,02
	Чай с лимоном__ (Лето-Осень)	200			13	54	377,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
	Яблоки__ (Лето-Осень)	180	1	1	18	85	338,05
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>740</b>	<b>19</b>	<b>28</b>	<b>110</b>	<b>794</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей со сладким перцем__ (Лето-Осень)	100	1	4	4	58	27,06
	Суп картофельный с горохом__ (Лето-Осень)	250	6	6	19	151	102,04
	Курица тушенная в соусе__ (Лето-Осень)	100	11	14	6	189	290,02
	Макароны отварные с маслом__ (Лето-Осень)	180	7	6	45	262	203,02
	Кисель__ (Лето-Осень)	200			32	130	359,02
	Хлеб пшеничный__ (Лето-Осень)	60	5	1	29	141	
	Хлеб ржано-пшеничный__ (Лето-Осень)	40			16	79	
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>151</b>	<b>1010</b>	
<b>Полдник</b>							
	Кефир__ (Лето-Осень)	200	6	7	9	131	386,06
	Ватрушка с повидлом__ (Лето-Осень)	150	8	9		426	410,04
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>557</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 020</b>	<b>63</b>	<b>75</b>	<b>270</b>	<b>2361</b>	

