

Цикличное 12-ти дневное меню детских оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей при общеобразовательных учреждениях, работающих на сырье

№	Наименование блюда	Выход, гр.	Химический состав			
			белки	жиры	углеводы	энерг. ценность, ккал.
Рец.						
1-й день						
первый завтрак 1-й день						
59	Каша Дружба молочная жидкая	200/10	6,62	9,24	30,76	228,29
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	17,25	144,09
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
ГП	яблоко свежее	200	0,94	0,98	22,94	110,16
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 1-й день						
74	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	18,2	76
	итого за завтрак		18,04	24,69	118,75	765,14
обед 1-й день						
89	суп рыбный с картофелем и крупой	250	7,5	12,04	48,37	243,8
50	котлета (из говядины) с соусом	100/30	19,93	22,1	6,73	317,81
46	макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	37,50	183,50
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,6	14,00
10	компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	22,19	90,53
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		44,49	36,28	174,77	1131,24
	итого за 1-й день		62,53	60,97	293,52	1896,38
2-й день						
первый завтрак 2-й день						
124	каша молочная пшеничная жидкая	200/10	7,71	10,66	42,85	252,5
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
23	какао с молоком	200	4,82	4,6	15,32	122,89
ГП	Банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 2-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	итого за завтрак		25,74	31,39	137,97	891,99
обед 2-й день						
78	щи с капустой и картофелем, с курицей и сметаной	250	2,75	5,72	13,27	117
186	Минтай, запеченный в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	25,35	210,75
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,6	14,00
74	сок фруктовый	200	0	0	18,2	76
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
	итого за обед		29,94	20,12	124,31	859,35
	итого за 2-й день		55,68	51,51	262,28	1751,34
3-й день						
первый завтрак 3-й день						
62	пудинг творожный с повидлом	250/30	34,75	24	50,25	560
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	15,85	120,03
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	кондитерское изделие	25	0,25	0	30	122,5
второй завтрак 3-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	итого за завтрак		48,25	33,93	133,82	1062,13
обед 3-й день						
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3,00	3,36	16,32	140,62
89	гуляш	100	14,00	11,18	4,58	154,5
20	рис отварной	180	3,53	4,65	39,3	219,0
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
б/номера	витаминизированный напиток	200	0,005	0,0025	18	84,5
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
	итого за обед		30,655	20,6125	138,18	894,22
	итого за 3-й день		78,905	54,5425	272	1956,35
4-й день						
первый завтрак 4-й день						
133/71	омлет натуральный/ горошек зеленый консервированный	200/50	19,73	28,29	8	365,44
32	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0	11,46	63,99
ГП	хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	31,98	153,4
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
второй завтрак 4-й день						
84	морс облепиховый	200	0,03	0,07	18,09	74,19
	итого за завтрак		29,42	42,7	69,61	791,14

обед 4-й день					
87	суп с картофелем и мясными фрикадельками	250	3,45	7,89	181
9	шницель (из говядины) с маслом	100/5	12,5	13,6	226,25
70	капуста тушеная	180	3,6	16,56	135,6
74	сок фруктовый	200	1	0	76
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	140
	<i>итого за обед</i>		29,87	39,37	900,45
	итого за 4-й день		59,29	82,07	186,78
5-й день					
первый завтрак 5-й день					
3	каша вязкая рисовая молочная с маслом	200/10	5,84	10,59	297,87
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	69,12
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	144,09
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
второй завтрак 5-й день					
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	118
	<i>итого за завтрак</i>		28,54	29,28	878,18
обед 5-й день					
68	суп картофельный с пшеном и курицей	250	10,2	13,5	284,4
99	рыба (горбуша), запеченная с овощами	130	13,46	9,1	160,4
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	210,75
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	14,0
65	комлот из кураги	200	1,44	0,08	97,73
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	140
	<i>итого за обед</i>		37,77	29,05	1048,88
	итого за 5-й день		66,31	58,33	1927,06
6-й день					
первый завтрак 6-й день					
59	суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	195,1
109	булочка домашняя	100	3,6	2,7	162
ГП	кондитерские изделия	25	0	0	120
2	чай несладкий	200	0,2	0	1
второй завтрак 6-й день					
84	морс брусничный	200	0,2	0,072	43,18
	<i>итого за завтрак</i>		10,98	10,422	521,28
обед 6-й день					
102	суп гороховый с картофелем и курицей	250	13,09	9,06	223,13
255	каша гречневая	180	5,4	6,12	182,00
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	14,00
245	бефстроганов из отварного мяса	100	17,63	16,45	225,3
74	сок фруктовый	200	1	0	76
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	140
	<i>итого за обед</i>		47,24	33,05	1002,03
	итого за 6-й день		58,22	43,472	230,81
7-й день					
первый завтрак 7-й день					
31	каша вязкая пшеничная молочная	200/10	9,57	15,8	315,7
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	65
1	чай с сахаром	200	0,19	0	62,79
ГП	яблоко свежее	200	0,94	0,98	110,16
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
второй завтрак 7-й день					
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	118
	<i>итого за завтрак</i>		20,91	31,91	813,25
обед 7-й день					
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3	3,36	140,62
206	голубцы ленивые с соусом	100/30	8,71	8,89	141,03
46	макаронные изделия отварные	180	6,48	0,72	183,50
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	14,00
351	кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,36	0	116,19
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	140
	<i>итого за обед</i>		29,67	14,39	876,94
	итого за 7-й день		50,58	46,3	263,64
8-й день					
первый завтрак 8-й день					
143	запеканка из творога со сгущенным молоком	250/30	44	10,5	570
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	141,6
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	69,12
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	120,03
второй завтрак 8-й день					
74	сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0	0	76
	<i>итого за завтрак</i>		56,07	19,6	976,75
обед 8-й день					
62	суп из овощей с курицей	250	8,88	11,1	187,5

71/16	рыба (минтай), запеченный в сметанном соусе	150	20,78	7,78	2,7	183,2
14	картофельное пюре	180	2,55	4,95	25,35	210,7
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
б/номера	витаминизированный напиток	200	0,005	0,0025	18	84,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		42,335	25,2525	119,75	961,5
	итого за 8-й день		98,405	44,8525	218,82	1938,25
9-й день						
первый завтрак 9-й день						
65	каша манная молочная вязкая с маслом	200/10	6,56	10,2	45,95	325
85	сыр порциями	20	4,42	5,57	0	69,12
61	напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,23	17,3	36,38
ГП	банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 9-й						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	итого за завтрак		24,74	23,88	142,97	882,1
обед 9-й день						
87	суп с картофелем и мясными фрикадельками	250	3,45	7,89	22,4	181
25	плов из птицы	280	25,27	24,68	48,43	505,75
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
74	сок фруктовый	200	1	0	18,2	76
ГП	шоколад молочный	20	1,4	6,8	10,6	460
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		41,24	40,79	159,61	1518,35
	итого за 9-й день		65,98	64,67	302,58	2400,45
10-й день						
первый завтрак 10-й день						
130	каша ячневая молочная вязкая с маслом	200/10	7,23	6,67	39,54	246,87
40	яйцо отварное	40	5,08	4,06	0,28	62,8
4	чай с сахаром и молоком	200	3,09	3,05	15,85	120,03
ГП	апельсин свежий	200	2,25	0,5	20,26	107,5
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 10-й день						
84	морс облепиховый	200	0,2	0,072	10,46	43,18
	итого за завтрак		22,41	14,832	115,91	721,98
обед 10-й день						
89	суп рыбный с картофелем и крупой	250	7,5	12,04	48,37	243,8
24	тефтели (из говядины) с соусом	115/30	15,74	18,5	6,11	260,24
70	капуста тушеная	180	3,6	16,56	5,94	135,6
10	компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0	22,19	90,53
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		36,62	48,42	139,99	1011,77
	итого за 10-й день		59,03	63,252	255,9	1733,75
11-й день						
первый завтрак 11-й день						
1	каша овсяная молочная жидкая с маслом	200/10	7,16	8,99	28,84	227,2
76	масло сливочное порциями	15	0,05	8,25	0,08	65
23	какао с молоком	200	4,82	4,6	15,32	122,89
ГП	банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
второй завтрак 11-й день						
24	кисломолочный напиток	200	5,6	6,4	8,2	118
	итого за завтрак		25,19	29,72	123,96	866,69
обед 11-й день						
74	рассольник "Ленинградский" с курицей и сметаной	250	3,24	8,05	25,92	190
26	птица отварная с маслом	100/5	18,78	19,92	0,32	255,78
14	картофель запеченный в сметане с сыром	180	4,16	10,52	17,85	185,31
19	нарезка из свежих огурцов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
65	компот из кураги	200	1,44	0,08	22,82	97,73
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		37,74	39,99	126,89	1024,42
	итого за 11-й день		62,93	69,71	250,85	1891,11
12-й день						
первый завтрак 12-й день						
80	омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
109	булочка домашняя	100	3,6	2,7	29,6	162,00
ГП	яблоко свежее	200	0,94	0,98	22,94	110,16
90	кофейный напиток с молоком	200	5,87	5,74	17,25	144,09
второй завтрак 12-й день						
84	морс брусничный	200	0,2	0,072	10,46	43,18
	итого за завтрак		35,91	45,092	84,15	897,23
обед 12-й день						
72	борщ с капустой и картофелем, курицей и сметаной	250	3	3,36	16,32	140,62
20	рис отварной	180	3,53	4,65	39,3	219,0
19	нарезка из свежих томатов	100	0,8	0,10	2,60	14,00
99	рыба (горбуша), запеченная с овощами	130	13,46	9,1	6,4	160,4
32	чай с сахаром и лимоном	200/7	0,25	0	11,46	63,99
ГП	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,6

ГП	хлеб ржано-пшеничный	70	4,76	0,84	27,86	140
	итого за обед		30,36	18,53	133,46	879,61
	итого за 12-й день		66,27	63,622	217,61	1776,84