



Меню разработано для оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей в возрасте 12 лет и старше, обучающихся в общеобразовательных учреждениях

Сезон: летний

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

День 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Фрукты или ягоды свежие	110	0,52	0,52	12,74	57,72	338
Каша вязкая молочная "Дружба"	200	14,12	10,22	49,20	345,26	175
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	ПП
Чай с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18	18,41	76,61	544,13	

ОБЕД

Салат "Витаминный"	100	1,50	2,90	5,27	53,18	48
Суп гороховый	250	6,59	7,1	34,4	227,86	170
Котлеты домашние (с соусом)	100	10,20	12,6	25,6	256,60	271
Макаронные изделия отварные	180	8,1	8,86	47,5	302,14	309
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,08	16,02	67,44	349
Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Хлеб ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Итого за прием пищи:	870	31,06	32,27	134,46	952,51	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Булочка с маком	150	9,44	13,64	43,97	336,40	422
Сок фруктовый	200	3,7	0	14	70,80	
Итого за прием пищи:	350,00	13,14	13,64	57,97	407,20	
Итого за день:	1770,00	62,20	64,32	269,04	1903,84	

День 2

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
т натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438
пек зеленый консервированный	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101
	20	3,2	5,32	0	60,68	15
о сливочное	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
ржаной	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
о за прием пищи:	550	18,21	18,4	76,6	544,84	

ОБЕД

г "Летний"	100	0,58	1,25	6,54	39,73	34
ольник	250	8,56	11,5	45,2	318,54	93
требанов	100	14,50	14,65	5,12	210,33	250
тварной	180	2,86	4,01	39,8	206,73	304
от из свежих ягод	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
о за прием пищи:	870	31,17	32,22	134,35	952,06	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ска в тесте	150	6,84	7,64	43,97	272,00	444
о с молоком	200	6,50	6,10	13,90	136,50	
о за прием пищи:	350	13,34	13,74	57,87	408,50	
о за день:	1770	62,72	64,36	268,82	1905,4	

УЖИН

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
или ягоды свежие	130	0,52	0,58	12,74	58,26	338

пищи из творога (с молоком сгущенным или ьем)	190	15,30	17,30	49,63	415,42	219
пшеничный	30	2,1	0,4	0,84	15,36	ПП
с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	550	18,04	18,3	76,91	544,5	

ОБЕД

г из свежих помидор и огурцов	100	2,05	2,10	3,05	39,30	24
фрикадельками	250	7,85	8,90	19,25	188,50	478
из мяса птицы	230	16,5	17,4	86,3	567,80	291
от из сухофруктов	200	0,66	0,8	20,1	90,24	349
ржаной	30	0,85	0,9	4,83	30,82	ПП
пшеничный	30	3,16	2,1	0,84	34,90	ПП
о за прием пищи:	840	31,07	32,20	134,37	951,56	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
чка с повидлом	150	13,24	13,84	39,12	334,00	422
от из свежих ягод	200	0,2	0	18,3	74,00	685
о за прием пищи:	350	13,44	13,84	57,42	408,00	
о за день:	1740	62,55	64,34	268,7	1904,06	

4

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

а молочная из гречневой крупы	250	10,1	12,24	28,9	266,16	173
ы п/ф (с повидлом или джемом или молоком енным)	70	4,85	5,6	33,2	202,60	728/1
б пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	550	18,23	18,26	76,64	543,82	

ОБЕД

т из белокочанной капусты с яблоком	100	0,12	2,10	2,60	29,78	46
ольник по- Ленинградски	250	6,35	14,17	39,00	308,93	95

фальное пюре	180	2,5	4	48,2	238,80	146
или	100	8,5	9,20	6,58	143,12	278
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,90	ПП
руктовый	200	10	2	32	186,00	389
о за прием пищи:	870	31,48	32,2	134,05	952,13	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пюре из картофеля "Новинка"	150	12,99	13,74	39,67	334,30	424
Пюре из картофеля	200	0,2	0	18,3	74,00	
о за прием пищи:	350	13,19	13,74	57,97	408,30	
того за день:	1770	62,9	64,2	268,66	1904,25	

ПЯТНИЦА

5

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

Пюре из картофеля свежие	120	0,52	0,58	12,85	58,70	338
Пюре из картофеля с картофелем пром. произ-ва со сметанным соусом	200	14,22	17,40	49,21	410,32	423
Пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	Н
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	550	18,02	18,4	76,6	544,08	

ОБЕД

Пюре из картофеля нарезка	100	2,20	2,11	5,27	48,87	48
Пюре из картофеля	250	4,80	10,00	26,20	214,00	83
Пюре из картофеля	100	12,5	12,5	15,41	224,14	260
гречневая	180	7,2	6,9	49,5	288,90	302
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
от из сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
о за прием пищи:	870	31,37	32,32	134,07	952,64	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Жареное с повидлом	150	12,94	13,84	39,42	334,00	424
Пшеничный	200	0,2	0	18,3	74,00	377
Итого за прием пищи:	350	13,14	13,84	57,72	408	
Итого за день:	1770	62,53	64,56	268,39	1904,72	

ПОНЕДЕЛЬНИК

6

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
Омлет с ягодами свежие	110	0,48	0,52	12,74	57,56	338
Молочная пшеничная	200	14,2	12,25	49,2	363,85	205
Оливочное	10	0,08	5,25	0,13	48,09	14
Пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
Итого за прием пищи:	550	18,04	18,44	76,61	544,56	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Суп из квашеной капусты	100	0,71	0,85	5,46	32,33	47
Речной	250	6,30	8,68	36,10	247,72	112
Запеченная (бедро/голень)	100	13,5	13,8	0	178,20	501
Рисовые изделия отварные	180	6,36	8,01	55,01	317,57	309
Пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
Ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
Пшеничный	200	0,66	0,08	32,02	131,44	349
Итого за прием пищи:	870,0	31,5	32,2	134,3	952,6	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Пшеничный	150	12,59	13,8	37,87	326,04	410
Итого за день:	200	0,8	0	19,6	81,60	

о за прием пищи:	350	13,39	13,80	57,47	407,64	
о за день:	1770	62,97	64,39	268,34	1904,75	

ВТОРНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
ы и ягоды свежие	110	0,62	0,62	14,01	64,10	338
нг творожный с соусом	190	10,85	14,24	48,1	363,96	219
пшеничный	20	3,26	3,2	0	41,84	15
	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	550	18,01	18,48	76,65	544,96	

ОБЕД

т "Летний"	100	2,52	0,45	2,54	24,29	34
картофельный с клецками	250	2,9	12,1	27,22	229,38	64
припущенная	100	15,65	14,8	5,69	218,56	227
отварной	180	6,12	2,12	34,89	183,12	512
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
лот из свежих ягод	200	0,3	2	58	251,20	
ого за прием пищи:	870	31,5	32,2	134,01	951,84	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ска в тесте	150	8,92	6,5	43,1	266,58	444
о с молоком	200	4,60	7,30	14,30	141,30	
о за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,4	407,88	
о за день:	1770,00	63,03	64,48	268,06	1904,68	

СРЕДА

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецеп-
--------------------------------	-------	------------------	----------------	----------

порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ценность, ккал	туры
ЗАВТРАК					
250	10,12	6,65	47,10	288,73	175
70	4,6	11,33	15	180,37	728/1
30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
550	18	18,4	76,64	544,16	
ОБЕД					

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
100		0,95	0,6	3,05	21,40	24
250		7,44	12,5	7,9	173,86	88
230		19,10	18,20	99,50	638,20	395
200		0	0	18,54	74,16	685
30		0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
30		3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
840		31,5	32,03	134,66	952,91	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
150		13,21	13,8	48,22	369,92	426
200		0,30	0	9,2	38,00	389
350		13,51	13,8	57,42	407,92	
1740,00		63,01	64,23	268,72	1904,99	

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК						
ет натуральный	210	10,2	7,6	52,2	318,00	438
	40	0,6	0,5	4,9	26,50	101

молоко сливочное	20	3,2	5,32	0	60,68	15
сахар	20	0,08	4,23	0,13	38,91	14
сахарной	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
пшеничный	30	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
о за прием пищи:	30	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
	550	18,21	18,4	76,6	544,84	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
суп из свежих огурцов	100	0,65	2	2,35	30,00	20
лапша домашняя	250	9,82	12,35	30,20	271,23	113
соевое по-домашнему	250	16,90	17,10	82,20	550,30	291
пшеничный	20	3,16	0,40	0,84	19,60	ПП
сахарной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
с сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	840	31,5	32,2	134,12	952,28	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
печенье с шоколадом	150	13,14	13,8	41,37	342,24	422
фруктовый	200	0,3	0	16,1	65,60	389
о за прием пищи:	350	13,44	13,8	57,47	407,84	
о за день:	1700,00	63,15	64,40	268,19	1904,96	

ПЯТНИЦА

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

ЗАВТРАК

ягоды или ягоды свежие	130	0,52	0,52	12,74	57,72	338
вареники с сыром	190	14,20	17,52	49,32	411,76	516
пшеничный	30	3,16	0,4	0,84	19,60	П

сахаром	200	0,12	0,02	13,7	55,46	377
о за прием пищи:	550	18	18,46	76,6	544,54	

ОБЕД

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
т из дайкона с морковью м/р	100	1,31	3,25	6,27	59,57	45
с фрикадельками	250	9,52	11,38	28,00	252,50	478
вые голубцы	250	15,98	16,80	66,10	479,52	260
пшеничный	20	3,16	0,4	0,84	19,60	ПП
ржаной	20	0,85	0,33	4,83	25,69	ПП
пот из сухофруктов	200	0,66	0,08	28,04	115,52	349
о за прием пищи:	840	31,48	32,24	134,08	952,4	

ПОЛДНИК

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
чка со стуженным молоком	150	12,72	13,80	37,83	326,40	
ль	200	0,8	0	19,6	81,60	
о за прием пищи:	350	13,52	13,8	57,43	408	
о за день:	1740,00	63,00	64,50	268,11	1904,94	