

Утверждаю:

Директор МУП «Комбинат  
общественного питания»  
города Радужный

  
С. В. Панченко

" 28 " сентября 2023 г.

Согласовано:

Начальник

«Лагеря с дневным  
пребыванием детей»



 /   
" 28 " сентября 2023 г.

**Примерное двух недельное меню завтраков и обедов  
для "Лагеря с дневным пребыванием детей" в осенние каникулы**

Возрастная категория с 7 до 11 лет ; с 12 лет и старше.

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |       |          |                         |
|                         | 182         | Сыр твердый порционно                    | 30        | 7,80             | 19,83 | 12,00    | 101,70                  |
|                         | 107         | Каша манная молочная с маслом сливочным  | 200       | 5,66             | 5,34  | 36,40    | 215,10                  |
|                         | 161         | Булочка "Студенческая"                   | 50        | 4,88             | 2,07  | 29,14    | 154,16                  |
|                         | 57          | Чай с сахаром                            | 200       | 0,20             |       | 14,02    | 54,98                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                           | 40        | 2,91             | 0,48  | 18,45    | 89,62                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 520       | 21,45            | 27,72 | 110,01   | 615,56                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |       |          |                         |
|                         | 79          | Овощи свежие (помидоры) порционно        | 60        | 0,36             | 0,12  | 2,52     | 11,94                   |
|                         | 48          | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200       | 6,88             | 4,62  | 20,46    | 151,60                  |
|                         | 487         | Жаркое из говядины по-домашнему          | 200       | 14,42            | 11,80 | 30,46    | 286,52                  |
|                         | 68          | Компот из кураги                         | 200       | 1,04             | 0,06  | 26,16    | 107,04                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"              | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24    | 132,25                  |
|                         | 257         | Фрукты свежие                            | 100       | 0,40             | 0,30  | 10,30    | 47,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 860       | 30,63            | 18,84 | 139,21   | 848,37                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 380     | 52,08            | 46,56 | 249,22   | 1 463,93                |

(лист 2)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: вторник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |        |          |                         |
|                         | 124         | Колбаса вареная детская                          | 100       | 62,50            | 95,10  | 1,20     | 297,00                  |
|                         | 178         | Макароны отварные со сливочным маслом            | 180       | 7,18             | 4,03   | 43,92    | 240,32                  |
|                         | 171         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200       | 0,46             |        | 20,22    | 81,66                   |
|                         | 20          | Рулет с маком                                    | 100       | 1,94             | 5,07   | 11,44    | 97,23                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                                   | 40        | 2,91             | 0,48   | 18,45    | 89,62                   |
|                         | 256         | Фрукты свежие                                    | 100       | 0,40             | 0,40   | 9,80     | 47,00                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 720       | 75,39            | 105,08 | 105,03   | 852,83                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |        |          |                         |
|                         | 168         | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 60        | 4,42             | 6,32   | 8,08     | 106,10                  |
|                         | 280         | Суп гороховый с мясом                            | 200       | 7,98             | 18,18  | 15,86    | 259,12                  |
|                         | 151         | Тефтели мясные                                   | 100       | 9,31             | 17,07  | 11,88    | 238,49                  |
|                         | 102         | Каша гречневая со сливочным маслом               | 150       | 8,57             | 5,00   | 38,63    | 233,37                  |
|                         | 69          | Кисель с витаминами "Витошка"                    | 200       |                  |        | 17,28    | 69,12                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                                   | 40        | 2,91             | 0,48   | 18,45    | 89,62                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                      | 40        | 3,11             | 1,07   | 20,99    | 105,80                  |
|                         | 258         | Фрукты свежие                                    | 100       | 1,50             | 0,50   | 21,00    | 96,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 890       | 37,80            | 48,62  | 152,17   | 1 197,62                |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 610     | 113,20           | 153,70 | 257,20   | 2 050,45                |

(лист 3)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: среда

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |                                       |           |                  |       |          |                         |
|                         | 114         | Котлета из филе птицы                 | 100       | 18,67            | 10,36 | 2,44     | 177,85                  |
|                         | 91          | Пюре картофельное со сливочным маслом | 150       | 3,29             | 4,10  | 22,04    | 258,57                  |
|                         | 39          | Какао на молоке                       | 200       | 5,82             | 5,00  | 5,92     | 94,68                   |
|                         | 186         | Булочка "Ромашка"                     | 80        | 0,10             | 0,21  | 0,01     | 2,29                    |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
|                         | 254         | Фрукты свежие                         | 100       | 0,72             | 0,36  | 5,52     | 28,80                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                       | 680       | 32,23            | 20,63 | 58,99    | 674,21                  |
| <b>Обед</b>             |             |                                       |           |                  |       |          |                         |
|                         | 76          | Салат из свеклы с растительным маслом | 60        | 0,85             | 4,85  | 4,95     | 66,79                   |
|                         | 13 119      | Свекольник со сметаной и мясом        | 200       | 5,72             | 9,14  | 14,42    | 162,90                  |
|                         | 119         | Гуляш из филе индейки                 | 100       | 22,77            | 7,24  | 5,22     | 177,68                  |
|                         | 293         | Рис отварной со сливочным маслом      | 150       | 3,78             | 5,15  | 38,99    | 382,50                  |
|                         | 10 004      | Компот из ягод (смородина)            | 200       | 0,16             | 0,06  | 17,14    | 67,68                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"           | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24    | 132,25                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                       | 810       | 40,81            | 28,38 | 130,02   | 1 101,82                |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                       | 1 490     | 73,04            | 49,01 | 189,01   | 1 776,03                |

(лист 4)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: четверг

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 182         | Сыр твердый порционнo              | 20        | 5,20             | 13,22 | 8,00     | 67,80                   |
|                         | 322         | Каша пшeнная молочная              | 200       | 6,98             | 6,34  | 34,42    | 222,60                  |
|                         | 172         | Кофейный напиток с молоком         | 200       | 2,90             | 3,20  | 20,66    | 120,64                  |
|                         | 13 037      | Пирожки печеные с яблоками         | 100       | 0,26             | 0,73  | 0,03     | 7,72                    |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                     | 40        | 2,91             | 0,48  | 18,45    | 89,62                   |
|                         | 256         | Фрукты свежие                      | 100       | 0,48             | 0,48  | 11,76    | 56,40                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                    | 660       | 18,73            | 24,45 | 93,32    | 564,78                  |
| <b>Обед</b>             |             |                                    |           |                  |       |          |                         |
|                         | 351         | Салат из свежих огурцов с зеленью  | 60        | 0,46             | 4,25  | 1,44     | 45,83                   |
|                         | 45          | Борщ со сметаной и мясом           | 200       | 3,84             | 5,96  | 9,36     | 107,02                  |
|                         | 86          | Зразы мясные                       | 100       | 11,49            | 28,32 | 3,90     | 316,80                  |
|                         | 94          | Капуста тушеная с маслом сливочным | 150       | 3,69             | 3,90  | 15,47    | 113,18                  |
|                         | 65          | Напиток из шиповника               | 200       | 0,68             | 0,28  | 25,62    | 117,44                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                     | 40        | 2,91             | 0,48  | 18,45    | 89,62                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"        | 40        | 3,11             | 1,07  | 20,99    | 105,80                  |
|                         | 259         | Фрукты свежие                      | 100       | 0,86             | 0,19  | 7,75     | 41,13                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                    | 890       | 27,05            | 44,45 | 102,98   | 936,82                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                    | 1 550     | 45,78            | 68,90 | 196,30   | 1 501,60                |

(лист 5)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: пятница

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|---|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |   |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |   |           |                  |       |          |                         |
|                         | 100         | Запеканка из творога со сгущенным молоком             | 200       | 26,74            | 20,76 | 24,24    | 387,06                  |
|                         | 57,01       | Чай с сахаром   | 200       | 0,24             |       | 16,02    | 62,94                   |
|                         | 133         | Булочка "Тюменская" с повидлом                        | 100       | 0,20             | 0,33  | 0,01     | 3,86                    |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный  | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |   | 550       | 30,82            | 21,69 | 63,34    | 565,88                  |
| <b>Обед</b>             |             |   |           |                  |       |          |                         |
|                         | 71          | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60        | 0,73             | 6,07  | 2,36     | 67,09                   |
|                         | 162         | Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом           | 200       | 4,48             | 3,80  | 11,24    | 119,52                  |
|                         | 290         | Рыба запеченная с картофелем по-русски                | 200       | 19,74            | 7,20  | 25,48    | 245,72                  |
|                         | 300         | Напиток из сухофруктов                                | 200       |                  |       | 25,94    | 98,54                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный  | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
|                         | 256         | Фрукты свежие   | 100       | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 47,00                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                           | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24    | 132,25                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |   | 860       | 32,88            | 19,41 | 124,12   | 822,14                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |   | 1 410     | 63,70            | 41,10 | 187,46   | 1 388,02                |

(лист 6)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: суббота

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |       |          |                         |
|                         | 116         | Омлет с колбасой                       | 220       | 18,79            | 33,48 | 3,34     | 392,68                  |
|                         | 56          | Чай с молоком и сахаром                | 200       | 3,30             | 3,20  | 20,74    | 124,46                  |
|                         | 129         | Ватрушка с творогом                    | 100       | 11,62            | 5,35  | 43,71    | 267,84                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07    | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 570       | 37,35            | 42,63 | 90,86    | 897,00                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |       |          |                         |
|                         | 303         | Салат "Мозаика"                        | 100       | 1,51             | 8,23  | 8,90     | 116,23                  |
|                         | 294         | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 250       | 2,55             | 7,88  | 16,95    | 149,78                  |
|                         | 397         | Плов (мясо говядины)                   | 200       | 19,14            | 15,74 | 44,84    | 398,12                  |
|                         | 146         | Компот из ягод св/м (вишня)            | 200       | 0,18             | 0,04  | 20,30    | 79,66                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                         | 40        | 2,91             | 0,48  | 18,45    | 89,62                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"            | 40        | 3,11             | 1,07  | 20,99    | 105,80                  |
|                         | 254         | Фрукты свежие                          | 100       | 0,78             | 0,39  | 5,98     | 31,20                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 930       | 30,18            | 33,83 | 136,41   | 970,41                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 500     | 67,53            | 76,46 | 227,27   | 1 867,41                |

(лист 7)

Рацион: Меню осенний лагерь 7-11 лет

Неделя: 1,00

День: воскресенье

| Прием пищи                        | № рецептуры | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность |
|-----------------------------------|-------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
|                                   |             |   |           | Белки            | Жиры   | Углеводы |                         |
| <b>Завтрак</b>                    |             |   |           |                  |        |          |                         |
|                                   | 182         | Сыр твердый порционнo                         | 30        | 7,80             | 19,83  | 12,00    | 101,70                  |
|                                   | 328         | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200       | 9,26             | 10,58  | 43,38    | 304,74                  |
|                                   | 39          | Какао на молоке                               | 200       | 5,82             | 5,00   | 5,92     | 94,68                   |
|                                   | 134         | Плюшка "Новомосковская"                       | 100       | 12,27            | 11,27  | 67,36    | 416,85                  |
|                                   | 1           | Хлеб пшеничный                                | 40        | 2,91             | 0,48   | 18,45    | 89,62                   |
|                                   | 258         | Фрукты свежие                                 | 100       | 1,50             | 0,50   | 21,00    | 96,00                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |             |   | 670       | 39,56            | 47,66  | 168,11   | 1 103,59                |
| <b>Обед</b>                       |             |   |           |                  |        |          |                         |
|                                   | 354         | Салат из свежих помидоров с луком             | 60        | 0,51             | 2,53   | 3,32     | 37,63                   |
|                                   | 44          | Суп из овощей со сметаной и мясом             | 200       | 9,80             | 11,04  | 13,22    | 190,86                  |
|                                   | 165         | Котлета мясная                                | 100       | 14,28            | 11,51  | 9,28     | 197,68                  |
|                                   | 91          | Пюре картофельное со сливочным маслом         | 150       | 3,29             | 4,10   | 22,04    | 258,57                  |
|                                   | 61          | Сок фруктовый                                 | 200       | 0,82             | 0,16   | 26,20    | 110,00                  |
|                                   | 1           | Хлеб пшеничный                                | 40        | 2,91             | 0,48   | 18,45    | 89,62                   |
|                                   | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                   | 40        | 3,11             | 1,07   | 20,99    | 105,80                  |
| <b>Итого за Обед</b>              |             |   | 790       | 34,72            | 30,89  | 113,50   | 990,16                  |
| <b>Итого за день</b>              |             |   | 1 460     | 74,28            | 78,55  | 281,62   | 2 093,75                |
| <b>Итого за период</b>            |             |   | 10 400    | 489,60           | 514,28 | 1 588,07 | 12 141,19               |
| <b>Среднее значение за период</b> |             |   |           | 70,60            | 73,70  | 237,60   | 1 784,70                |

Составил

Технолог

Утвердил





**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |       |         |                         |
|                         | 182         | Сыр твердый порционно                    | 20        | 5,20             | 13,22 | 8,00    | 67,80                   |
|                         | 107         | Каша манная молочная с маслом сливочным  | 200       | 5,66             | 5,34  | 36,40   | 215,10                  |
|                         | 57          | Чай с сахаром                            | 200       | 0,20             |       | 14,02   | 54,98                   |
|                         | 161         | Булочка "Студенческая"                   | 50        | 4,88             | 2,07  | 29,14   | 154,16                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 520       | 19,58            | 21,23 | 110,63  | 604,06                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |       |         |                         |
|                         | 79          | Овощи свежие (помидоры) порционно        | 100       | 0,60             | 0,20  | 4,20    | 19,90                   |
|                         | 48          | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250       | 8,60             | 5,78  | 25,58   | 189,50                  |
|                         | 487         | Жаркое из говядины по-домашнему          | 200       | 14,42            | 11,80 | 30,46   | 286,52                  |
|                         | 68          | Компот из кураги                         | 200       | 1,04             | 0,06  | 26,16   | 107,04                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                           | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"              | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24   | 132,25                  |
|                         | 257         | Фрукты свежие                            | 100       | 0,04             | 0,03  | 1,03    | 4,69                    |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 950       | 32,23            | 19,81 | 136,73  | 851,92                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 470     | 51,81            | 41,04 | 247,35  | 1 455,98                |

(лист 2)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

педеля 1,00

День: вторник

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|--------|---------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры   | Углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |        |         |                         |
|                         | 124         | Колбаса вареная детская                          | 100       | 62,50            | 95,10  | 1,20    | 297,00                  |
|                         | 178         | Макароны отварные со сливочным маслом            | 180       | 7,18             | 4,03   | 43,92   | 240,32                  |
|                         | 171         | Чай с лимоном и сахаром                          | 200       | 0,46             |        | 20,22   | 81,66                   |
|                         | 20          | Рулет с маком                                    | 100       | 1,94             | 5,07   | 11,44   | 97,23                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 3,64             | 0,60   | 23,07   | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 630       | 75,72            | 104,80 | 99,85   | 828,23                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |        |         |                         |
|                         | 168         | Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком | 100       | 7,37             | 10,54  | 13,47   | 176,83                  |
|                         | 280         | Суп гороховый с мясом                            | 250       | 9,98             | 22,73  | 19,83   | 323,90                  |
|                         | 151         | Тефтели мясные                                   | 100       | 9,31             | 17,07  | 11,88   | 238,49                  |
|                         | 102         | Каша гречневая со сливочным маслом               | 180       | 10,28            | 5,99   | 46,35   | 280,04                  |
|                         | 69          | Кисель с витаминами "Витошка"                    | 200       |                  |        | 17,28   | 69,12                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                      | 50        | 3,89             | 1,34   | 26,24   | 132,25                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 3,64             | 0,60   | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 258         | Фрукты свежие                                    | 100       | 1,50             | 0,50   | 21,00   | 96,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 1 030     | 45,96            | 58,77  | 179,11  | 1 428,65                |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 660     | 121,69           | 163,57 | 278,96  | 2 256,88                |

(лист 3)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

педеля 1,00

День: среда

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|
|                         |             |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |                                       |           |                  |       |         |                         |
|                         | 114         | Котлета из филе птицы                 | 100       | 18,67            | 10,36 | 2,44    | 177,85                  |
|                         | 91          | Пюре картофельное со сливочным маслом | 180       | 3,94             | 4,91  | 26,44   | 310,28                  |
|                         | 39          | Какао на молоке                       | 200       | 5,82             | 5,00  | 5,92    | 94,68                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 254         | Фрукты свежие                         | 100       | 0,54             | 0,27  | 4,14    | 21,60                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                       | 630       | 32,61            | 21,14 | 62,01   | 716,43                  |
| <b>Обед</b>             |             |                                       |           |                  |       |         |                         |
|                         | 76          | Салат из свеклы с растительным маслом | 100       | 1,41             | 8,09  | 8,25    | 111,31                  |
|                         | 13 119      | Свекольник со сметаной и мясом        | 250       | 7,15             | 11,43 | 18,03   | 203,63                  |
|                         | 119         | Гуляш из филе индейки                 | 100       | 22,77            | 7,24  | 5,22    | 177,68                  |
|                         | 293         | Рис отварной со сливочным маслом      | 180       | 4,54             | 6,17  | 46,78   | 459,00                  |
|                         | 10 004      | Компот из ягод (смородина)            | 200       | 0,16             | 0,06  | 17,14   | 67,68                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"           | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24   | 132,25                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                       | 930       | 43,56            | 34,93 | 144,72  | 1 263,57                |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                       | 1 560     | 76,17            | 56,07 | 206,73  | 1 980,00                |

(лист 4)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

Неделя: 1,00

День: четверг

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|------------------------------------|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|
|                         |             |                                    |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |                                    |           |                  |       |         |                         |
|                         | 182         | Сыр твердый порционнo              | 20        | 5,20             | 13,22 | 8,00    | 67,80                   |
|                         | 322         | Каша пшeнная молочная              | 220       | 7,68             | 6,97  | 37,86   | 244,86                  |
|                         | 172         | Кофейный напиток с молоком         | 200       | 2,90             | 3,20  | 20,66   | 120,64                  |
|                         | 13 037      | Пирожки печеные с яблоками         | 100       | 0,26             | 0,73  | 0,03    | 7,72                    |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                     | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |                                    | 590       | 19,68            | 24,72 | 89,62   | 553,04                  |
| <b>Обед</b>             |             |                                    |           |                  |       |         |                         |
|                         | 351         | Салат из свежих огурцов с зеленью  | 100       | 0,77             | 7,09  | 2,40    | 76,39                   |
|                         | 45          | Борщ со сметаной и мясом           | 250       | 4,80             | 7,45  | 11,70   | 133,78                  |
|                         | 86          | Зразы мясные                       | 100       | 11,49            | 28,32 | 3,90    | 316,80                  |
|                         | 94          | Капуста тушеная с маслом сливочным | 180       | 4,43             | 4,68  | 18,56   | 135,81                  |
|                         | 65          | Напиток из шиповника               | 200       | 0,68             | 0,28  | 25,62   | 117,44                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                     | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"        | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24   | 132,25                  |
|                         | 259         | Фрукты свежие                      | 100       | 0,90             | 0,20  | 8,10    | 43,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |                                    | 1 030     | 30,60            | 49,96 | 119,58  | 1 067,49                |
| <b>Итого за день</b>    |             |                                    | 1 620     | 50,28            | 74,68 | 209,20  | 1 620,53                |

(лист 5)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

педеля 1,00

День: пятница

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|---|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|
|                         |             |   |           | Белки            | Жиры  | углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |   |           |                  |       |         |                         |
|                         | 100         | Запеканка из творога со сгущенным молоком   | 200       | 26,74            | 20,76 | 24,24   | 387,06                  |
|                         | 57,01       | Чай с сахаром                               | 200       | 0,24             |       | 16,02   | 62,94                   |
|                         | 133         | Булочка "Тюменская" с повидлом              | 100       | 0,20             | 0,33  | 0,01    | 3,86                    |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                              | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 256         | Фрукты свежие                               | 100       | 0,48             | 0,48  | 11,76   | 56,40                   |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |   | 650       | 31,30            | 22,17 | 75,10   | 622,28                  |
| <b>Обед</b>             |             |   |           |                  |       |         |                         |
|                         | 167         | Салат из белокочанной капусты с морковью    | 100       | 1,72             | 7,09  | 10,06   | 111,07                  |
|                         | 162         | Суп-лапша по-домашнему с картофелем и мясом | 250       | 5,60             | 4,75  | 14,05   | 149,40                  |
|                         | 290         | Рыба запеченная с картофелем по-русски      | 200       | 19,74            | 7,20  | 25,48   | 245,72                  |
|                         | 300         | Напиток из сухофруктов                      | 200       |                  |       | 25,94   | 98,54                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                              | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                 | 50        | 3,89             | 1,34  | 26,24   | 132,25                  |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |   | 850       | 34,59            | 20,98 | 124,84  | 849,00                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |   | 1 500     | 65,89            | 43,15 | 199,93  | 1 471,28                |

(лист 6)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

педеля 1,00

День: суббота

| Прием пищи              | № рецептуры | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |         | Энергетическая ценность |
|-------------------------|-------------|--|-----------|------------------|-------|---------|-------------------------|
|                         |             |  |           | Белки            | Жиры  | Углевод |                         |
| <b>Завтрак</b>          |             |  |           |                  |       |         |                         |
|                         | 116         | Омлет с колбасой                       | 220       | 18,79            | 33,48 | 3,34    | 392,68                  |
|                         | 56          | Чай с молоком и сахаром                | 200       | 3,30             | 3,20  | 20,74   | 124,46                  |
|                         | 129         | Ватрушка с творогом                    | 100       | 11,62            | 5,35  | 43,71   | 267,84                  |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,64             | 0,60  | 23,07   | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |             |  | 570       | 37,35            | 42,63 | 90,86   | 897,00                  |
| <b>Обед</b>             |             |  |           |                  |       |         |                         |
|                         | 303         | Салат "Мозаика"                        | 100       | 1,51             | 8,23  | 8,90    | 116,23                  |
|                         | 294         | Рассольник "Ленинградский "со сметаной | 250       | 2,55             | 7,88  | 16,95   | 149,78                  |
|                         | 397         | Плов (мясо говядины)                   | 200       | 19,14            | 15,74 | 44,84   | 398,12                  |
|                         | 146         | Компот из ягод св/м (вишня)            | 200       | 0,18             | 0,04  | 20,30   | 79,66                   |
|                         | 1           | Хлеб пшеничный                         | 40        | 2,91             | 0,48  | 18,45   | 89,62                   |
|                         | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"            | 40        | 3,11             | 1,07  | 20,99   | 105,80                  |
|                         | 254         | Фрукты свежие                          | 100       | 0,60             | 0,30  | 4,60    | 24,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>    |             |  | 930       | 30,00            | 33,74 | 135,03  | 963,21                  |
| <b>Итого за день</b>    |             |  | 1 500     | 67,35            | 76,37 | 225,89  | 1 860,21                |

(лист 7)

Рацион: Меню осенний лагерь 12-18 лет

педеля 1,00

День: воскресенье

| Прием пищи                        | № рецептуры | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность |
|-----------------------------------|-------------|---|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|
|                                   |             |   |           | Белки            | Жиры   | Углевод  |                         |
| <b>Завтрак</b>                    |             |   |           |                  |        |          |                         |
|                                   | 182         | Сыр твердый порционно                         | 20        | 5,20             | 13,22  | 8,00     | 67,80                   |
|                                   | 328         | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200       | 9,26             | 10,58  | 43,38    | 304,74                  |
|                                   | 39          | Какао на молоке                               | 200       | 5,82             | 5,00   | 5,92     | 94,68                   |
|                                   | 134         | Плюшка "Новомосковская"                       | 100       | 12,27            | 11,27  | 67,36    | 416,85                  |
|                                   | 1           | Хлеб пшеничный                                | 50        | 3,64             | 0,60   | 23,07    | 112,02                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |             |   | 570       | 36,19            | 40,67  | 147,73   | 996,09                  |
| <b>Обед</b>                       |             |   |           |                  |        |          |                         |
|                                   | 354         | Салат из свежих помидоров с луком             | 100       | 0,85             | 4,21   | 5,54     | 62,72                   |
|                                   | 44          | Суп из овощей со сметаной и мясом             | 250       | 12,25            | 13,80  | 16,53    | 238,58                  |
|                                   | 165         | Котлета мясная                                | 100       | 14,28            | 11,51  | 9,28     | 197,68                  |
|                                   | 91          | Пюре картофельное со сливочным маслом         | 180       | 3,94             | 4,91   | 26,44    | 310,28                  |
|                                   | 61          | Сок фруктовый                                 | 200       | 0,82             | 0,16   | 26,20    | 110,00                  |
|                                   | 1           | Хлеб пшеничный                                | 40        | 2,91             | 0,48   | 18,45    | 89,62                   |
|                                   | 255         | Хлеб ржано-пшеничный "Жито"                   | 40        | 3,11             | 1,07   | 20,99    | 105,80                  |
|                                   | 256         | Фрукты свежие                                 | 100       | 0,40             | 0,40   | 9,80     | 47,00                   |
| <b>Итого за Обед</b>              |             |   | 1 010     | 38,73            | 36,70  | 137,15   | 1 180,48                |
| <b>Итого за день</b>              |             |   | 1 580     | 74,92            | 77,37  | 284,88   | 2 176,57                |
| <b>Итого за период</b>            |             |   | 10 890    | 508,10           | 532,26 | 1 652,93 | 12 821,44               |
| <b>Среднее значение за период</b> |             |   |           | 73,30            | 76,30  | 245,00   | 1 873,80                |

оставил

Технолог



Утвердил

Директор