

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ

ДНЕВНЫМ ПРИЗЫВАНИЕМ

гтверждаю: директор ООО "Лобузерсурс"

М.В.Коршенко

Согласовано:

день (27 мая, Вторник) 11 день (10 июня)



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
7/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/10	11,02	7,02	35,68	234,91
7/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
8/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		27,63	23,76	100,26	705,79
Обед						
8/245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
8/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
0/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
8/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,60	31,64	134,09	941,97
	Итого за день		60,23	55,40	234,35	1647,75

день (28 мая Среда); 12 день (11 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
4/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
0/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Манник	100	6,50	6,70	55,20	254,00
	Итого за прием		25,67	29,45	100,04	718,92

Обед

с 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47		0,06		1,47	9,37
1/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75		8,12		36,37	191,25
с 452	Фрикасе из филе кури	75/50	15,33		13,09		6,20	291,00
3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31		7,80		38,75	181,84
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02		0,00		19,76	87,60
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00		1,74		23,52	131,24
	Хлеб ржаной	25	1,65		0,30		8,35	48,35
	Итого за прием		30,53		31,11		134,42	940,64
	Итого за день		56,20		60,56		234,46	1659,56

* 3 день (29 мая Четверг);

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
7/3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
30/1994	Чай с молоком "Школьник"	200	2,92	3,16	14,40	95,20
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		23,50	23,34	101,73	704,81
Обед						
к 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
9/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
9/1994	Рыба по-русски	120/225	20,53	21,53	46,83	499,97
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,42	31,75	136,30	947,77
	Итого за день		55,92	55,09	238,03	1652,58

1 день (30 мая Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
	Йогурт	125	3,80	6,50	13,80	120,30
7/1994	Каша пшениная вязкая молочная с маслом	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
	Фрукт свежий	100	0,27	0,00	7,73	32,45
	Итого за прием		24,49	24,48	108,55	758,83

Обед						
к 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
57/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
0/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
01/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
к/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
к 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	17,70	96,70
	Итого за прием		39,04	33,12	155,95	965,37
	Итого за день		63,53	57,60	264,50	1724,19

*5 день (2 июня Понедельник); 13 день (16 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом сметанным с томатом	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/гтк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		21,75	28,56	135,81	787,77
Обед						
гтк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
гтк 605	Печень по - строгановски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,00
гтк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
-	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		36,95	41,39	170,44	946,76
	Итого за день		58,70	69,95	306,25	1734,53

*6 день (3 июня Вторник) ; 14 день (17 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	7,18	35,86	234,00
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		23,18	23,92	100,44	704,88

Обед

ТТК 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/30	6,80	5,80	13,90	182,50
ТТК 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	120/30	13,51	18,53	34,44	280,12
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/ТТК	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		32,52	31,12	135,56	947,22
	Итого за день		55,70	55,04	236,00	1652,09

*7 день (4 июня Среда); 15 день (18 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	199,56
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	11,02	7,02	55,68	300,91
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		28,67	22,26	102,63	704,69
Обед						
тгк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		34,57	35,04	147,65	1039,86
	Итого за день		63,24	57,30	250,28	1744,54

8 день (5 июня Четверг);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего	всего	всего		
Завтрак								
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77		
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	11,02	10,02	31,98	234,31		
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,82	134,78		
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35		
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18		
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68		
	Итого за прием		23,60	23,76	108,64	744,07		

Обед						
ТТК 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
394/1994	Жаркое со свиной по-домашнему	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
ТТК 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,74	28,10	123,82	906,04
	Итого за день		56,34	51,86	232,46	1650,11

*9 день (6 июня Пятница);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
431/1994	Макаронник с мясом	200	21,88	23,84	54,20	501,82
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		31,74	35,10	119,05	908,63
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	13,08	10,84	241,79
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		31,25	31,60	134,92	940,06
	Итого за день		62,99	66,70	253,97	1848,69

*10 день (9 июня Понедельник);

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,24
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	200/10	9,88	9,51	35,69	257,82
ттк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200	3,14	3,21	14,39	96,37
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		23,14	23,70	100,71	705,05
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	250/60	9,27	10,61	28,83	189,52
25/8	Биточек из мяса с отрубями	100	10,60	12,40	12,90	216,00
ттк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	7,20	6,72	38,16	257,48
289/ттк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		33,91	31,83	134,32	940,14
	Итого за день		57,05	55,53	235,03	1645,19

МЫ ПИТАНИЯ 2х разового питания

ЕЙ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ (городской лагерь 2025г) С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	НОРМЫ В ДЕНЬ, гр	70	Факт выкорм	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
б ржаной	80	56	50,50	50	50	50	50	50	50	50	55	50	50
б пшеничный	150	105	100,50	120	65	80	107	120	115	80	95	90	133
ка пшеничная	20	8	9,19	13,7	8,7	5	14,4	18,3	11,8	5	5	5	5
пы, бобовые	50	35	54,72	64,4	122,8	5	113		44,4	102,4	57,2	12	26
варенные изделия	20	14	27,40		20	70		53	20			58	53
тофель	187	75	115,80	290		225		30	154	20	180	184	75
щи свежие	320	128	162,43	122	111	93	148	317,7	100	226	230	160	116,6
кты, ягоды св	185	129,5	111,00		8	150	117	158		167	180	180	150
кты сухие	20	8	8,32	20			11,6		20	11,6			20
и, напитки вит	200	80	80,00	200	200	200		200					
о жилованное	78	54,6	58,20	90			148			90	90	90	74
е куриное	34	13,6	13,44		96				38,4				
а	77	30,8	38,52			120			120			72	73,2
продукты	30	12	12,60					126					
юко	350	105	162,32	138,4	218		371	20	166,8	155,4	197,2	140,4	216
рог	60	18	18,80	94					94				
о	15	4,5	8,68			20,8	22	22			22		
тана	10	7	7,91	15,8		10	7,5	15,8	10	10	10		
до сливочное	30	21	22,78	15,2	32,6	26	31,54	16,3	25,6	5	20	33,1	22,5
до растительное	15	10,5	12,36	12,3	15,5	8	0,84	26,9	5	21,4	13	12,4	8,3
до	40	28	39,25	2,7	161,6		5		2,7	152		18,5	50
ар	35	24,5	29,55	32		15	41	15	35	43,5	35	39	40
	2	0,6	0,60		1	1	1	1	1			1	
ао, кофейн напиток	1,2	0,36	0,80								4		4
ь	5	3,5	3,50	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5
ки	77	53,9	58,99	60,23	56,20	55,92	63,53	58,70	55,70	63,24	56,34	62,99	57,05
ры	79	55,3	58,50	55,40	60,56	55,09	57,60	69,95	55,04	57,30	51,86	66,70	55,53
еводы	335	234,5	248,53	234,4	234,5	238,0	264,5	306,3	236,0	250,3	232,5	254,0	235,0
рг ценн.	2350	1645	1695,92	1647,75	1659,56	1652,58	1724,19	1734,53	1652,09	1744,54	1650,11	1848,69	1645,19