

Примерное 2х недельное меню для пришкольных, трудовых лагерей на 2021 год.

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
1 день													
Завтрак:													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	151,90	0,89	180/5	6,01	6,00	15,00	200,40	1,07
15	Сыр порционными	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Итого завтрак:		11,64	11,37	35,08	371,37	1,07		11,13	10,08	42,08	381,99	1,19
Обед:													
101	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	250	4	14	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	21,4	185,75	9,1
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
312	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72
356	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
	Кисель	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Выпечка	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0
	Итого обед:		32,33	38,51	124,82	825,19	50,97		35,73	41,71	132,88	904,29	50,97
ИТОГО:			43,97	49,88	159,90	1196,56	52,04		46,86	51,79	174,96	1286,28	52,16
2 день													
Завтрак:													
223	Запеканка творожно-морковная с абрикосовым соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59
	Выпечка	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0
Итого завтрак:			23,15	27,41	111,78	455,01	3,54		26,02	29,79	119,51	526,58	3,93
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78	250	12,56	8,40	15,40	189,75	15,78
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
243	Колбасные изделия отварные	95	3,38	4,67	0,45	128,45	0,00	95	3,38	4,67	0,45	128,45	0,00
349	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
Итого обед:			25,65	28,49	95,90	770,54	23,16		26,24	27,24	97,13	822,69	23,16

Итого: 48,80 55,90 207,68 1225,55 26,70 52,26 57,03 216,64 1349,27 27,09

№	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (Мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды

Завтрак													
210	Омлет натуральный	150	10,28	14,59	4,81	207,40	0,27	180	13,13	17,30	16,78	264,87	0,32
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
338	Фруктовый десерт	180	0,90	0,90	17,60	84,60	18,00	80	0,40	0,40	7,80	37,60	8,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак: 13,21 15,76 49,49 410,46 18,30 15,56 17,97 51,66 420,93 8,35													

№	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (Мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды

Обед:													
96	Расоляник Ленинградский на к/б	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38
67	Винегрет овощной	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
290	Картофель тушеный с курицей	150/95	18,45	19,47	31,02	204,8	12,3	180/95	22,45	23,96	48,6	296,96	13,8
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Выпечка	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0
Итого обед: 28,93 31,65 124,35 845,29 48,61 32,93 36,14 141,93 937,45 50,11													
Итого: 42,14 47,41 173,84 1255,75 66,91 48,49 54,11 193,59 1358,38 58,46													

№	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (Мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды

Завтрак													
194	Плов с изюмом	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81	180	13,5	18,24	16,18	237	0,97
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
	Выпечка	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0
Итого завтрак: 19,18 21,90 65,30 492,24 2,14 20,58 22,94 69,66 563,24 2,30													

№	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет				
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (Мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды

Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36
199	Порохое пюре	150	13,42	6,75	34,47	123,4	0	180	16,1	8,1	41,36	183,8	0
279	Тфтели из говядины со сметанно-томатным соусом	95/50	8,63	8,91	2,89	201,4	0	95/50	8,63	8,91	2,89	201,4	0
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
Итого обед: 32,24 29,56 114,49 713,69 18,04 34,92 30,91 121,38 774,09 18,04													
Итого: 51,42 51,46 179,79 1205,93 20,18 55,50 53,85 191,04 1337,33 20,34													

Завтрак													
№ рещ	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	150/5	8,63	14,52	16,50	154,00	0,73	180/5	10,00	15,22	26,00	221,80	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59
	Итого завтрак:		14,67	18,31	45,08	331,06	2,32		16,04	19,01	54,58	398,86	2,47
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
128	Картофельное пюре с маслом	150/5	16,40	8,78	56,09	132,10	0,00	180/5	17,85	8,13	59,50	211,20	0,00
234	Виточки рыбные	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
	Итого обед:		35,79	37,27	136,97	773,65	28,19		37,24	36,62	140,38	852,75	28,19
	ИТОГО:		50,46	55,58	182,05	1104,71	30,51		53,28	55,63	194,96	1251,61	30,66

Завтрак													
№ рещ	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
173	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
	Итого завтрак:		16,56	20,79	44,85	354,07	0,91		15,52	17,62	53,60	390,19	1,00
Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78
67	Винегрет овощной	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,66	7,5	31,92	146,3	0	180/5	6,25	6,25	33,15	198,45	0
234	Котлеты рыбные	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Выпечка	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0
	Итого обед:		37,87	47,10	141,75	979,75	44,07		38,46	45,85	142,98	1031,90	44,07
	ИТОГО:		54,43	67,89	186,60	1333,82	44,98		53,98	63,47	196,58	1422,09	45,07

№ рещ	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	9,01	15,10	211,90	0,89	180/5	5,59	6,54	19,50	240,80	1,07
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33

		Итого завтрак:											
		13,09	16,70	43,08	480,65	2,37		12,16	11,95	47,48	471,67	2,49	
Обед:													
102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	11,73	17,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
52	Салат из свежлы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
291	Плов из птицы	150/95	13,38	7,14	38,42	195,1	0	180/95	16,8	8,55	43,8	297,8	0
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
338	Фруктовый десерт	190	0,95	0,95	18,50	89,30	19,00	50	0,25	0,25	4,88	23,50	5,00
Итого обед:		30,11	33,27	131,55	765,84	32,21		32,83	33,98	125,31	802,74	18,21	
Итого завтрак:		43,20	49,97	174,63	1246,49	34,58		44,99	45,93	172,79	1274,41	20,70	

№ рел	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)
Завтрак													
8 день													
223	Запеканка творожно-морковная с абрикосовым соусом	150/20	14,36	17,92	25,67	162,85	1,95	180/20	17,23	20,3	33,4	234,42	2,34
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
15	Сыр порциами	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:		21,34	24,28	52,75	382,32	2,13		22,35	24,38	60,48	416,01	2,46	

Обед:													
№ рел	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)
113	Суп-лапша домашняя на к/б	250	4,82	15,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	25,8	204,5	0,5
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85	100	1,31	3,25	6,27	59,60	18,85
243	Колбасные изделия отварные	95	3,38	5,92	0,57	171,4	0	95	3,38	5,92	0,57	171,4	0
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	11,38	7,27	38,42	124,4	0	180/5	11,58	9,24	45,95	157,4	0
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
	Выпечка	50	2,1	0,95	27,15	107,4	0	50	2,1	0,95	36,15	107,4	0
Итого обед:		29,97	33,25	135,68	832,54	23,35		30,17	32,22	152,21	865,54	23,35	
Итого:		51,31	57,53	188,43	1214,86	25,48		52,52	56,60	212,69	1281,55	25,81	

№ рел	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мл)
Завтрак													
9 день													
174	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,46	7,84	13,72	137,40	0,73	180/5	4,81	6,28	18,26	193,50	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
271	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
	Выпечка	50	2,1	0,95	27,15	107,4	0	50	2,1	0,95	36,15	107,4	0
Итого завтрак:		10,69	11,72	68,90	403,86	2,03		12,04	10,16	82,44	459,96	2,18	

Обед:

82	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68	250	6,98	18,4	28,18	153,75	10,68
62	Салат из моркови	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36	100	1,23	0,09	11,48	39,9	3,36
199	Гороховое пюре с маслом	150/5	8,42	1,75	44,47	143,4	0	180/5	9,1	2,1	49,36	183,8	0
234	Быточки рыбные	95	15,28	16,55	12,27	200,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	200,46	0,36
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
	Итого обед:		34,55	38,70	136,27	750,75	15,13		35,23	39,05	141,16	791,15	15,13
	ИТОГО:		45,24	50,42	205,17	1154,61	17,16		47,27	49,21	223,60	1251,11	17,31

№ п/п	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак													
173	Каша молочная пшеница с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
378	Чай с сахаром, молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
	Выпечка	50	2,25	2,6	26,55	103,35	0	50	2,25	2,6	26,55	103,35	0
	Итого завтрак:		15,31	18,63	72,30	405,69	2,06		16,13	17,74	81,05	479,69	2,21
Обед:													
103	Суп с картофелем с макаронными изделиями на к/б	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25	250	10,96	14,78	29,47	188,25	8,25
52	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
289	Рагу из птицы	150/95	6,1	2,04	15,2	245,6	11,33	180/95	7,84	3,08	18,24	345,6	13,6
	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
	Итого обед:		20,84	23,34	85,30	726,29	44,53		22,58	24,38	88,34	826,29	46,80
	ИТОГО:		36,15	41,97	157,60	1131,98	46,59		38,71	42,12	169,39	1305,98	49,01