



Примерное 7ми дневное меню для пришкольных лагерей на 2020 год.

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
1 день														
<b>Завтрак:</b>														
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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
ПР	Сыр	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	150	2,17	2,17	12,50	155,92	25,00	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
		Итого завтрак:						16,98	14,32	67,00	640,31	31,07		
		17,20	14,78	66,70	634,23	26,25								
<b>Обед:</b>														
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 свежей капусты с растительным маслом	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	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	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0	
ПР	Корж молочный	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	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	
		Итого обед:						33,75	38,80	137,15	882,65	50,97		
		36,58	41,88	140,28	938,77	50,97								
		53,78	56,66	206,98	1573,00	77,22								
		ИТОГО:	50,73	53,12	204,15	1522,96	82,04							

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	C (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	C (мг)	
2 день														
<b>Завтрак</b>														
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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
ПР	Сыр	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	
ПР	Булочка Веснушка	50	2,85	6,8	8,53	134	0	50	2,85	6,8	8,53	134	0	
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	65,50	118,60	1,59	
		Итого завтрак:						33,11 37,23 131,63 704,93 4,08						
<b>Обед:</b>														
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 с растительным маслом	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	
203	Макароны 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	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	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:						27,09 27,41 104,53 857,17 23,16						
		ИТОГО:						60,20 64,64 236,16 1562,10 27,24						

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
3 день														
<b>Завтрак</b>														
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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	150	2,17	2,17	12,50	155,92	25,00	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
		Итого завтрак:		17,65	17,81	63,81	594,80	30,30		19,37	19,99	68,48	597,69	25,35
<b>Обед:</b>														
96	Рассольник 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	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	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	
		Итого обед:		26,75	28,84	111,18	764,25	48,61		30,18	33,21	123,83	833,43	50,11
		ИТОГО:		44,40	46,65	174,99	1359,05	78,91		49,55	53,20	192,31	1431,12	75,46

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
4 день														
<b>Завтрак</b>														
194	Плов с изюмом	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81	180	13,5	18,24	16,18	237	0,97	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
ПР	Плюшка Московская	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0	50	3,6	3,1	25,5	158,5	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	
		Итого завтрак:	21,92	22,25	82,22	574,08	2,14		22,62	23,19	81,78	621,68	2,30	
<b>Обед:</b>														
81	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, с растительным маслом	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	13,42	6,75	34,47	123,4	0	180/5	16,1	8,1	41,36	183,8	0	
268	Котлета из говядины	95	15,5	21,9	41,28	234,55	0,29	95	15,5	21,9	41,28	234,55	0,29	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0	
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4	
		Итого обед:	40,53	42,84	165,21	804,30	18,33		42,64	44,07	167,17	841,72	18,33	
		ИТОГО:	62,45	65,09	247,43	1378,38	20,47		65,26	67,26	248,95	1463,40	20,63	

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
5 день														
<b>Завтрак</b>														
175	Каша молочная "Дружба" 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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59	200	4,08	3,54	16,50	118,60	1,59	
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	150	2,17	2,17	12,50	155,92	25,00	
		Итого завтрак:						20,01 21,26 77,00 600,00 32,32 20,25 21,43 79,20 613,22 27,47						
<b>Обед:</b>														
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 свежей капусты с растительным маслом	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	Биточки рыбные	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	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:						37,21 37,56 149,30 831,11 28,19 38,09 36,79 147,78 887,23 28,19						
		ИТОГО:						57,22 58,82 226,30 ##### 60,51 58,34 58,22 226,98 ##### 55,66						

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
6 день														
<b>Завтрак</b>														
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	
ПР	Сыр	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
ПР	Булочка домашняя	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0	50	3,6	3,1	25,5	138,5	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:		22,90	24,24	87,27	574,41	0,91		23,02	23,25	91,22	625,01	1,06
<b>Обед:</b>														
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	
279	Тефтели говяжьи 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	
171	Каша перловая рассыпчатая	150	11,4	8,78	56,09	66,25	0	180	13,8	9,5	66,54	138,45	0	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	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	
		Итого обед:		34,78	37,93	143,37	789,60	43,71		36,61	38,53	148,89	838,82	43,71
		ИТОГО:		57,68	62,17	230,64	1364,01	44,62		59,63	61,78	240,11	1463,83	44,77

№ рец	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	
7 день														
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	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0	
ПР	Пирожок с яблоком	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	
ПР	Сыр	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	
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:		18,58	22,75	68,53	677,59	2,37		18,81	20,18	68,13	683,09	2,55		
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 свеклы с растительным маслом	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	
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	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	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	150	2,17	2,17	12,50	155,92	25,00	
Итого обед:		33,18	35,21	140,38	921,10	43,21		35,60	36,07	140,33	969,64	38,21		
ИТОГО:		51,76	57,96	208,91	1598,69	45,58		54,41	56,25	208,46	1652,73	40,76		