

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО
Тимошанова В.С.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ГРАНД"
/Фадеева И.П./



Примерное 2х недельное меню для пришкольных лагерей на 2022 год.

№ реп.	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													
Завтрак:													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:			11,64	11,37	35,08	371,37	1,07	235,00	11,13	10,08	42,08	381,99	1,19
Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,19	3,55	6,76	35,80	15,20	60	1,19	3,55	6,76	35,80	15,20
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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72	50/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72
312	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
356	Кисель	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:			29,46	33,11	116,78	686,29	47,32	725	32,86	36,31	124,84	765,39	47,32
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:			7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	240,00	7,74	5,70	28,72	199,90	4,00
ИТОГО:			48,84	50,18	180,58	1257,56	52,39		51,73	52,09	195,64	1347,28	5,19

№ 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)			
2 день																
Завтрак																
224	Запеканка творожно-морковная с молочным 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			
464	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			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0			
Обед:		итого завтрак:					19,49	20,85	53,70	321,91	3,25	22,36	23,23	61,43	393,48	3,64
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99			
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			
295	Котлеты куриные с соусом	90/20	11,50	27,08	14,60	319,70	0,89	90/20	11,50	27,08	14,60	319,70	0,89			
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			
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			
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0			
Обед:		итого обед:					33,20	48,49	106,74	924,67	21,39	33,79	47,24	107,97	976,82	21,39
Полдник																
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03			
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0			
Полдник:		итого полдник:					2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	2,81	5,72	23,52	175,10	0,03
Итого:		ИТОГО:					55,50	75,06	183,96	1421,68	24,67	58,96	76,19	192,92	1545,40	25,06

№ реп	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													
Завтрак													
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
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:			13,21	15,76	49,49	410,46	18,30		15,56	17,97	51,66	420,93	8,35
Обед:													
67	Винегрет овощной	60	0,73	6,09	4,29	75,69	7,04	60	0,73	6,09	4,29	75,69	7,04
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
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
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
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
Итого обед:			24,66	28,60	95,85	657,38	38,98		28,66	33,09	113,43	749,54	47,52
Полдник													
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
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:			3,40	7,20	31,12	247,90	0,73		3,40	7,20	31,12	247,90	0,73
ИТОГО:			41,27	51,56	176,46	1315,74	58,01		47,62	58,26	196,21	1418,37	56,60

№ реп.	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													
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:		15,58	18,80	39,80	333,74	2,14		16,98	19,84	44,16	404,74	2,30	
Обед:													
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
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
279	Тефтели из говядины со сметанно-томатным соусом	90/50	10,44	11,61	13,22	198,8	0,57	90/50	10,44	11,61	13,22	198,8	0,57
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,84	8,01	40,06	260	0	180	8,1	9,61	48,07	312	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
Итого обед:		27,47	33,52	130,41	847,69	18,61		28,73	35,12	138,42	899,69	18,61	
Полдник													
486	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
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник		3,13	5,80	23,62	234,30	18,30		3,13	5,80	23,62	234,30	18,30	
ИТОГО:		46,18	58,12	193,83	1415,73	39,05		48,84	60,76	206,20	1538,73	39,21	

№ 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													
Завтрак													
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
377	Чай с лимоном	200/8/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83	200/8/7	0,13	0,02	15,20	62,00	2,83
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:		10,72	14,79	43,78	274,46	3,56		12,09	15,49	53,28	342,26	3,71	
Обед:													
52	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99	60	0,84	3,6	4,95	55,68	3,99
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
234	Биточки рыбные с соусом	90/20	10,57	11,41	18,23	222,71	1,68	90/20	10,57	11,41	18,23	222,71	1,68
199	Гороховое пюре	150	8,42	1,75	44,47	143,4	0	180	9,1	2,1	49,36	183,8	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
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:		22,63	25,45	129,99	773,28	14,65		23,31	25,80	134,88	813,68	14,65	
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	240,00	2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	
ИТОГО:		36,16	45,96	197,29	1222,84	18,24		38,21	47,01	211,68	1331,04	18,39	

№ реп	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													
Завтрак													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
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
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:		16,56	20,79	44,85	354,07	0,91		15,52	17,62	53,60	390,19	1,00	
Обед:													
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,19	3,55	6,76	35,80	15,20	60	1,19	3,55	6,76	35,80	15,20
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
295	Котлеты куриные с соусом	90/20	11,50	27,08	14,60	319,70	0,89	90/20	11,50	27,08	14,60	319,70	0,89
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
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
ПР	Хлеб дарницкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:		28,30	51,63	100,78	760,75	50,17		28,89	50,38	102,01	812,90	50,17	
Полдник													
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:		7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	240,00	7,74	5,70	28,72	199,90	4,00	
ИТОГО:		52,60	78,12	174,35	1314,72	55,08		52,15	73,70	184,33	1402,99	55,17	

№ рецепт	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													
7 день													
15	Сыр порциями	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	10	3,09	3,81	0	63,13	0,09
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
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
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0	25	1,96	0,25	12,08	58,46	0
итого завтрак:		13,09	16,70	43,08	480,65	2,37		12,16	11,95	47,48	471,67	2,49	
Обед:													
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
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
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
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
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
ПР	Хлеб дарицкий	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0	35	1,98	0,41	17,27	80,44	0
итого обед:		30,11	33,27	131,55	765,84	32,21		32,83	33,98	125,31	802,74	18,21	
Полдник													
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
ПР	Кондитерское изделие	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0	40	2,74	5,7	8,52	115,1	0
итого полдник:		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03		2,81	5,72	23,52	175,10	0,03	
ИТОГО:		46,01	55,69	198,15	1421,59	34,61		47,80	51,65	196,31	1449,51	20,73	