

Примерное меню

Рацион: Лагерь

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная молочная	150	6	8	27	139	1	117
	Чай с сахаром и лимоном	200				65		393
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			8	8	41	284	1	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3	5	23	184	14	85
	Голубцы с подливой	120	7	7	5	106	21	86
	Картофель отварной	100	2	4	16	109	20	89
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Обед		18	20	103	686	65	
Итого за день			26	28	144	970	66	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Лагерь

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5	6	22	165	16	116
	Чай с сахаром	200				58		261
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			17	19	87	494	16	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10	97	16	62
	Плов с курицей	150	16	16	24	196	4	199
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Помидоры свежие	60	1		2	14	15	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			23	20	88	564	39	
Итого за день			40	39	175	1048	55	

Информация
Директор



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)
Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: среда
Неделя: 1

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная жидкая молочная	150	5	6	31		198	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15		111	1	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14		80		
	Итого за Завтрак		16	15	60		452	2	
Обед	Суп с бобовыми (горох) на бульоне	200	4	2	18		105	9	78
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35		215		137
	Котлеты из говядины	90	14	11	14		209	2	182
	Компот из фруктов	200			28		114	4	236,01
	Фрукты или ягоды свежие по сезону	100			10		47	10	368,1
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24		133		
	Итого за Обед		28	19	129		823	25	
	Итого за день		44	34	189		1275	27	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: четверг
Неделя: 1

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	6	9	28		144	1	116
	Чай с сахаром	200			15		58		261
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15		160		3
	Пирожок	40	1	25	12		187		0,15
Итого за Завтрак			12	41	70		549	1	
Обед	Суп с бобовыми (фасоль) на 200 бульоне	200	1	3	4		108	9	75
	Рыба запеченная с томатным соусом (минтай)	100	12	3	3		100	9	158
	Пюре картофельное	150	3	4	22		140	25	91
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30		84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24		133		
	Итого за Обед		22	16	88		617	58	
Итого за день			34	57	158		1166	59	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Вое)

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6	8	32		170	21	117
	Какао с молоком	200	4	4	15		111	1	266
	Оладьи с джемом	80	17	16	35		212		279
	Хлеб пшеничный	30	2		14		80		
Итого за Завтрак			29	28	96		573	22	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	3	5	23		184	14	85
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	39		243		114
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7		168		198
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30		84	1	241
Итого за Обед			29	28	123		806	25	
Итого за день			58	56	219		1379	47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Вое)

День: суббота

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	100	9	10	2		121	1	144
	Чай с сахаром	200			15		58		261
	Печенье	40	3	4	29		80		
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15		160		3
Итого за Завтрак			17	21	61		419	1	
Обед	Суп рисовый на бульоне	200	4	5	10		112	5	78
	Каша пшенная рассыпчатая	150	8	8	37		259		171
	Гуляш из говядины	90	14	14	2		190	2	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30		84	1	241
Итого за Обед			4	1	24		133		
Итого за день			49	52	169		848	17	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: Лагерь

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	6	9	28	144	1	116
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
	Итого за Завтрак		15	20	58	415	2	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	3	6	9	97	2	86
	Котлета куриная из фарша	90	16	16	14	205	1	279
	Каша пшеничная	150	6	6	25	220		114
	рассыпчатая							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Овощи натуральные свежие	60		4	2	7	3	54
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
	Итого за Обед		30	33	104	746	7	
Итого за День			45	53	162	1161	9	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: Лагерь

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	150	8	10	39	277	25	4 001.01
	Чай с сахаром	200			15	58		261
	Печенье	30	2	3	22	60		
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			12	13	90	475	25	
Обед	Суп с бобовыми (чечевица) на бульоне	200	7	5	19	162	15	78
	Мясо тушенное	90						173
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	35	215		137
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед			18	15	110	601	19	
Итого за День			30	28	200	1076	44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Лагерь

День: среда
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4	5	20		145	13	116
	Какао с молоком	200	4	4	15		111	1	266
	Оладьи с джемом	70	15	14	30		186		279
	Хлеб пшеничный	30	2		14		80		
Итого за Завтрак			25	23	79		522	14	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10		97	16	62
	Курица в соусе томатном	90	14	17	7		168		198
	Рис отварной с фасолью	150	6	10	37		202		168.01
	Компот из плодов свежих	200			28		114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24		133		
	Итого за Обед		26	31	116		761	30	
Итого за день			51	54	195		1283	44	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
 Рацион: Лагерь

День: четверг
 Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	6	8	32		170	21	117
	Чай с сахаром и лимоном	200					65		393
	Вафли	40	8	5	26		116	22	0.01
	Хлеб пшеничный	30	2		14		80		
Итого за Завтрак			16	13	72		431	43	
Обед	Рассолыник	200	2	4	8		96	6	73
	Рыба запеченная с томатным соусом (минтай)	100	12	3	3		100	9	158
	Картофель отварной	150	3	6	24		163	29	89
	Сок фруктовый	200	1		25		112	8	271
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24		133		
Итого за Обед			23	23	86		692	63	
Итого за день			39	36	158		1123	106	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)
Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: пятница

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	150	5	6	31	198	1	117
	Какао с молоком	200	4	4	15	111	1	266
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Завтрак			12	14	85	517	12	
Обед								
	Суп лапша куриная	200	2		14	70	10	2 011,02
	Курица запеченная с картофелем	150	17	19	20	283	25	7 025,02
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		30	84	1	241
	Салат из капусты белокочанной с кукурузой	60	1	5	5	52	14	20,01
	Хлеб пшеничный	30	2		14	80		
Итого за Обед			23	24	83	569	50	
Итого за день			35	38	168	1086	62	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)
Рацион: Лагерь

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

День: суббота

Неделя: 2

Возрастная категория: Лагерь

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша овсянная молочная	150	6	8	27	139	1	117
	Чай с сахаром и лимонком	200				65		393
	Бутерброд с сыром	50	5	7	15	160		3
Итого за Завтрак								
			43	43	120	621	6	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	200	2	3	10	97	16	62
	Плов с говядиной	150	18	18	24	337	2	179
	Компот из плодов свежих	200			28	114	4	236
	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	133		
Итого за Обед								
			25	25	91	751	31	
Итого за день								
			68	68	211	1372	37	
Итого за период								
			519	543	2148	14206	574	
Среднее значение за период								
			43,3	45,3	179	1183,8	47,8	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности								
			13	31	55			

Составил _____

Утвердил _____