

Примерное меню**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** понедельник**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Летний лагерь 12 и

Неделя: 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша манная с маслом 250 гр.	250	10	12	45	279	1	4 001,11
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
Итого за Завтрак 1			27	29	89	622	1	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными 260 гр.	260	8	13	21	225	10	2 016,09
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	9	46	223		8 001,14
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	140	881	34	
Итого за день			59	62	229	1503	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** вторник**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Летний лагерь 12 и

Неделя: 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны с сыром 280 гр.	280	13	22	45	383		4 007,09
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 40 гр.	40	3	3	17	104		0,24
Итого за Завтрак 1			19	26	88	586		
Обед	Суп рыбный (консервы) 260 гр.	260	5	2	8	221	4	2 017,03
	Тефтели мясные 100 гр.	100	17	18	19	254		7 041,05
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	35	153	849	36	
Итого за день			51	61	241	1435	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**Рацион:** Летний лагерь 12 и старше**День:** среда**Сезон:** 01.01-12.31 (Все)

Летний лагерь 12 и

Неделя: 1 **Возрастная категория** старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшенная с маслом 250 гр.	250	12	15	37	322		8 001,12
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			30	30	100	701	2	
Обед	Суп картофельный 260 гр	260	2	8	13	202	6	2 011,03
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Сердце тушеное в соусе 100 гр.	100	20	11	14	218	10	7 016,09
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019

Итого за Обед	32	34	137	883	37	
Итого за день	62	64	237	1584	39	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 1 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный с колбасой 200 гр.	200	11	11	4	367	2	5 001,13
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	13	72	554	21	
Обед	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Котлета рубленая из птицы 100 гр.	100	17	22	3	246	2	2,01
	Макаронь отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			34	43	137	883	16	
Итого за день			49	56	209	1437	37	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 1 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша "Дружба" с маслом 250 гр	250	9	11	43	311	1	4 001,1
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Кекс 70 гр.	70	13	4	29	136	8	13 010,06
Итого за Завтрак 1			28	19	103	634	11	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) 260 гр.	260	8	4	7	173	3	2 014,06
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 250 гр.	250	22	29	69	419	4	7 010,05
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			34	34	139	818	21	
Итого за день			62	53	242	1452	32	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом 250 гр.	250	7	11	38	279	2	4 001,09
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
Итого за Завтрак 1			26	31	85	673	4	
Обед	Суп-лапша с курицей 260 гр.	260	9	6	11	208	1	2 019,03
	Колбаса отварная 100 гр.	100	13	21	14	226	4	12 009,04
	Макаронь отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019

Итого за Обед	33	40	134	858	17	
Итого за день	59	71	219	1531	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Пельмени с маслом 280 гр.	280	17	20	34	452		7 022,06
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Хлеб пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Повидло 20 гр.	20			14	53		13 018
Итого за Завтрак 1			23	22	88	682		
Обед	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Рассольник ленинградский 260 гр.	260	1	2	5	168	3	2 008,04
	Котлета мясная рубленая 100 гр.	100	19	21	9	271	4	7 061,05
	Каша гречневая рассыпчатая 180 гр.	180	8	9	46	223		8 001,14
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	138	883	25	
Итого за день			55	55	226	1565	25	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша геркулесовая с маслом 250 гр.	250	9	12	49	308	10	4 002,13
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Печенье 40 гр.	40	8	10	24	180	4	0,16
Итого за Завтрак 1			27	27	118	763	16	
Обед	Щи из капусты свежей 260гр.	260	4	9	6	213	7	2 003,04
	Биточки рыбные 100 гр.	100	18	12	2	241	1	7 005,08
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	36	134	828	40	
Итого за день			59	63	252	1591	56	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Блинчики с молоком сгущенным 250 гр.	250	18	18	47	464		12 001,05
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			20	18	90	545	18	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) 260 гр.	260	8	4	7	173	3	2 014,06
	Гуляш из мяса птицы 100 гр.	50/50	16	14	4	223	1	7 014,01
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01

Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		34	33	134	885	14	
Итого за день		54	51	224	1430	32	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 2 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом 250 гр.	250	6	11	29	311	10	4 002,15
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			19	22	87	576	10	
Обед	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Жаркое по-домашнему (говядина) 250 гр.	250	22	24	69	419	4	7 010,08
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	33	143	825	23	
Итого за день			51	55	230	1401	33	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша пшеничная с маслом 250 гр.	250	12	15	37	322		8 001,12
	Какао 200 гр.	200	4	4	19	119	2	10 020,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Ветчина 40 гр.	40	8	10	18	104		
Итого за Завтрак 1			30	30	100	701	2	
Обед	Суп картофельный 260 гр	260	2	8	13	202	6	2 011,03
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Сердце тушеное в соусе 100 гр.	100	20	11	14	218	10	7 016,09
	Рис отварной 180 гр.	180	6	14	46	275		8 002,04
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед			32	34	137	883	37	
Итого за день			62	64	237	1584	39	

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 **Возрастная категория**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Омлет натуральный с колбасой 200 гр.	200	11	11	4	367	2	5 001,13
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Конфеты 20 гр.	20		1	13	65	1	0,2
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			15	13	72	554	21	
Обед	Борщ сибирский 260 гр.	260	6	8	7	206	4	2 002,07
	Котлета рубленая из птицы 100 гр.	100	17	22	3	246	2	2,01

Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		34	43	137	883	16	
Итого за день		49	56	209	1437	37	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша рисовая с маслом 250 гр.	250	7	11	38	279	2	4 001,09
	Кофейный напиток 200 гр.	200	3	3	17	109	2	10 019,01
	Хлеб пшеничный 60 гр.	60	6	1	26	156		13 001,02
	Сыр порциями 40 гр.	40	10	16	4	129		1 056,01
	Итого за Завтрак 1		26	31	85	673	4	
Обед	Суп-лапша с курицей 260 гр.	260	9	6	11	208	1	2 019,03
	Колбаса отварная 100 гр.	100	13	21	14	226	4	12 009,04
	Макароны отварные 180 гр.	180	7	12	50	217		8 004,05
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		33	40	134	858	17		
Итого за день		59	71	219	1531	21		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Летний лагерь 12 и старше

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Летний лагерь 12 и старше

Неделя: 3 Возрастная категория

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Макароны с сыром 280 гр.	280	13	22	45	383		4 007,09
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 40 гр.	40	3	3	17	104		0,24
	Итого за Завтрак 1		19	26	88	586		
Обед	Суп рыбный (консервы) 260 гр.	260	5	2	8	221	4	2 017,03
	Тефтели мясные 100 гр.	100	17	18	19	254		7 041,05
	Пюре картофельное 180 гр.	180	6	14	57	186	14	8 005,01
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 60 гр.	60	4	1	26	103		13 019
Итого за Обед		32	35	153	849	36		
Итого за день		51	61	241	1435	36		
Итого за период		782	843	3215	20916	479		
Среднее значение за период		78,2	84,3	321,5	2091,6	47,9		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13	32	55				

ЗАКАЗЧИК:

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Директор Школы №5

Индивидуальный предприниматель

З.П. Бомбина

А.В. Мамунова

