

Примерное меню**Рацион: Летний лагерь 7-11 лет****День:** понедельник
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: Летний лагерь 7-11 лет

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 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
	Итого за Завтрак 1		19	21	75	484	1	
Обед	Суп молочный с изделиями макаронными 250 гр.	250	8	9	25	217	10	2 016,08
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
	Итого за Обед		32	28	123	778	34	
Итого за день			51	49	198	1262	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)**Рацион: Летний лагерь 7-11 лет****День:** вторник
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Макароны с сыром 250 гр.	250	16	20	41	391		4 007,01
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Хлеб ржано-пшеничный 30 гр.	30	2	1	12	41		
	Вафли 20 гр.	20	1	5	31	92		0,19
Итого за Завтрак 1			20	26	98	582		
Обед								
	Суп рыбный (консервы) 250 гр.	250	5	5	12	198	4	2 017,04
	Тефтели мясные 90 гр.	90	14	20	18	212		7 041,03
	Пюре картофельное 150 гр.	150	4	11	38	149	10	8 005,04
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			27	37	129	706	32	
Итого за день			47	63	227	1288	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)**Рацион: Летний лагерь 7-11 лет****День:** среда
Неделя: 1
Сезон: 01.01-12.31 (Все)
Возрастная категория: Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Ветчина 20 гр.	20	6	5	10	76		13 012
Итого за Завтрак 1			25	25	80	595	2	
Обед								
	Суп картофельный 250 гр	250	4	6	12	130	2	2 011,04
	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 150 гр.	150	6	11	42	223		8 002,01
	Сокодержащий напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			34	29	124	718	33	
Итого за день			59	54	204	1313	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный с колбасой 150 гр.	150	11	16	5	335	1	5 001,08
	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	18	73	522	20	
Обед								
	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Котлета рубленая из птицы 90 гр.	90	15	16	12	321	2	2
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			30	31	141	858	16	
Итого за день			45	49	214	1380	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 35 гр.	35	2	5	34	79	4	13 010,02
Итого за Завтрак 1			17	20	108	577	7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 220 гр.	220	19	15	36	348	3	7 010,06
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	24	95	708	19	
Итого за день			46	44	203	1285	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
Итого за Завтрак 1			18	23	71	535	4	
Обед								
	Суп-лапша с курицей 250 гр.	250	7	6	14	159		2 019,04
	Колбаса отварная 90 гр.	90	13	22	15	206	3	12 009,03
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Чай "Каркадэ" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	33	137	717	15	

Итого за день	47	56	208	1252	19	
---------------	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Пельмени с маслом 230 гр.	230	9	12	15	377		7 022,02
	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 10 гр.	10	1	1	7	36		13 014
Итого за Завтрак 1			16	15	62	590		
Обед								
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	1	9	21	197	3	2 008,05
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Котлета мясная рубленая 90 гр.	90	15	16	14	269		7 061,04
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			28	34	138	815	21	
Итого за день			44	49	200	1405	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Печенье 20 гр.	20	1	2	18	90	2	0,18
Итого за Завтрак 1			17	19	100	595	14	
Обед								
	Щи из капусты свежей 250гр.	250	5	10	17	205	7	2 003,05
	Биточки рыбные 90 гр.	90	16	7	5	218	1	7 005,06
	Пюре картофельное 150 гр.	150	4	11	38	149	10	8 005,04
	Напиток из ягод 200 гр.	200			43	85	18	10 001,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			29	29	121	719	36	
Итого за день			46	48	221	1314	50	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Блинчики с молоком сгущенным 200 гр.	200	12	17	54	425		12 001,03
	Чай 200 гр.	200	1		14	58		10 015
	Фрукты 100 гр.	100	1		29	23	18	11 001,01
Итого за Завтрак 1			14	17	97	506	18	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Гуляш из мяса птицы 100 гр.	50/50	16	14	4	223	1	7 014,01
	Рис отварной 150 гр.	150	6	11	42	223		8 002,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			32	34	119	794	13	

Итого за день	46	51	216	1300	31	
---------------	----	----	-----	------	----	--

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 пшеничный 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Ветчина 20 гр.	20	6	5	10	76		13 012
Итого за Завтрак 1			16	17	67	523	10	
Обед								
	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Жаркое по-домашнему (говядина)220 гр.	220	20	21	61	369	3	7 010,1
	Сокодержательный напиток 200 гр.	200			37	78	13	10 002,01
Итого за Обед			30	32	123	706	22	
Итого за день			46	49	190	1229	32	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 35 гр.	35	2	5	34	79	4	13 010,02
Итого за Завтрак 1			17	20	108	577	7	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох) 250 гр.	250	6	8	4	175	2	2 014,07
	Огурцы свежие 30 гр.	30			4	19	2	1 044,02
	Картофель тушеный по-домашнему 220 гр.	220	19	15	36	348	3	7 010,06
	Чай "Каркаде" 200 гр.	200			33	104	12	10 029,01
Итого за Обед			29	24	95	708	19	
Итого за день			46	44	203	1285	26	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

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 30 гр.	30	3	1	14	78		13 001,01
	Сыр порциями 20 гр.	20	5	8	2	69		1 056,03
Итого за Завтрак 1			19	21	75	484	1	
Обед								
	Суп молочный с изделиями макаронными 250 гр.	250	8	9	25	217	10	2 016,08
	Сосиски отварные 110 гр. (2 шт.)	110	12	10	1	210	4	1 010
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Кисель витаминизированный 200 гр	200			46	120	20	10 011,04
Итого за Обед			45	4	18	62		13 013

Итого за Обед	32	28	123	778	34	
Итого за день	51	49	198	1262	35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Пельмени с маслом 230 гр.	230	9	12	15	377		7 022,02
	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 10 гр.	10	1	1	7	36		13 014
Итого за Завтрак 1			16	15	62	590		
Обед								
	Рассольник ленинградский 250 гр.	250	1	9	21	197	3	2 008,05
	Помидоры свежие 30 гр.	30			1	7	8	1 038,01
	Котлета мясная рубленая 90 гр.	90	15	16	14	269		7 061,04
	Каша гречневая рассыпчатая 150 гр.	150	8	8	33	169		8 001,02
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			28	34	138	815	21	
Итого за день			44	49	200	1405	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

Рацион: Летний лагерь 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 3

Возрастная категория Летний лагерь 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный с колбасой 150 гр.	150	11	16	5	335	1	5 001,08
	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	18	73	522	20	
Обед								
	Борщ сибирский 250 гр.	250	6	10	3	178	4	2 002,08
	Котлета рубленая из птицы 90 гр.	90	15	16	12	321	2	2
	Макароны отварные 150 гр.	150	5	4	57	186		8 004,01
	Компот из сухофруктов 200 гр.	200			51	111	10	10 010,01
	Хлеб ржано-пшеничный 45 гр.	45	4	1	18	62		13 013
Итого за Обед			30	31	141	858	16	
Итого за день			45	49	214	1380	36	
Итого за период			663	703	2896	18360	435	
Среднее значение за период			66,3	70,3	289,6	1836,0	43,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			13	31	56			

ЗАКАЗЧИК:

ИСПОЛНИТЕЛЬ:

Директор Школы №5

Индивидуальный предприниматель

М.П. З.П. Бомбина

М.П. А.В. Мамунова

