

**Примерное
циклическое
двухнедельное меню
для городских
школьных лагерей
ИП Алексеева А.В.**



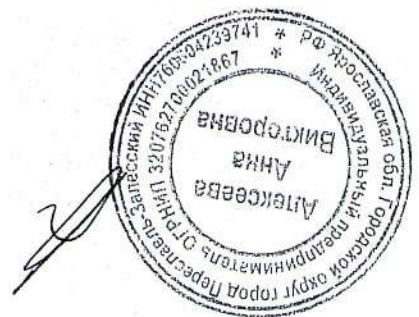
Согласованно:

Меню для возрастной группы 7-11 лет
Неделя: первая
День: понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
			3	4	5	6	7

Завтрак							
350	Запеканка из творога	180	16,4	16,1	32,9	311,9	
493	Какао на молоке	250	10,8	9	60,8	159,8	
109	Булочка домашняя	70	0,2	0,1	14,5	56,3	
Итого:			27,4	25,2	108,2	528,0	

Обед							
	Овощи по сезону	80	1,2	0	9	43	
212	Суп картофельный	250	2,5	2,5	27,5	122,5	
496	Котлета из мяса птицы	90	16,8	12,8	15,3	246	
469	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	
489	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	14,5	56,8	
Итого:			26	25	101	713	



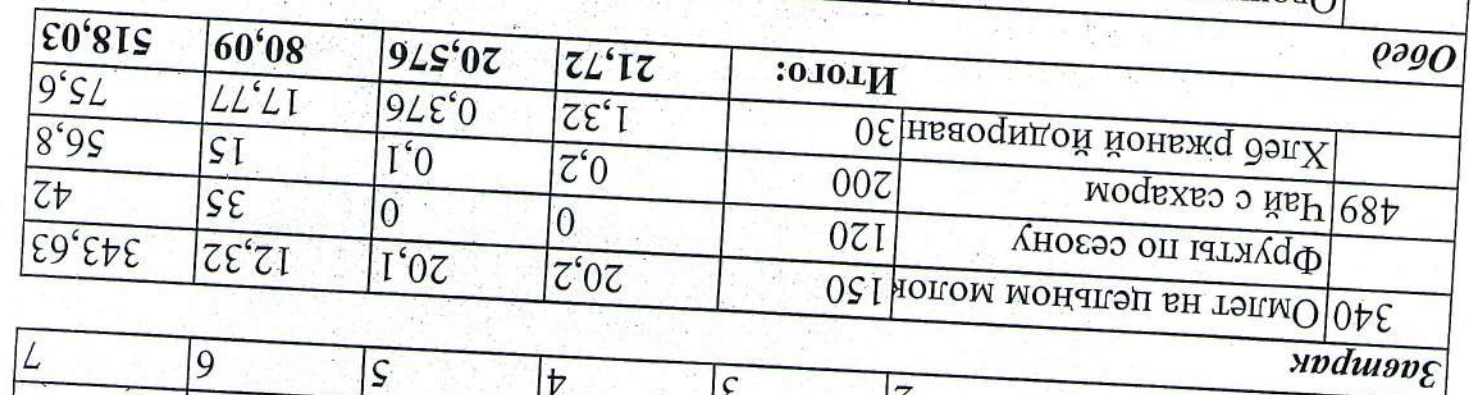


294	Каша рисовая молочная	200	10,1	19,9	49,4	297,6
	Йогурт	125	12	5	21,25	162,5
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,2	10,3	52,4
Итого:			25,70	25,10	100,55	592,50
Обед						

294	Каша рисовая молочная	200	10,1	19,9	49,4	297,6
	Йогурт	125	12	5	21,25	162,5
478	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	19,6	80
	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,2	10,3	52,4
Итого:			25,70	25,10	100,55	592,50
Обед						

Овощи по сезону				
194	Рассолыник "Ленинград"	250/5	0,5	0
	Котлета из свиных	90	2,5	2
417	рубленая (нежирная)	15,7	17,5	2
463	Картофельное пюре	25	17,5	11,5
	Сок натуральный яблоч	150	17,5	125
	Хлеб ржаной йодирован	200	17,5	17,5
	Итого:	30	22,22	840

№ п/п		Прием пищи, наименование блюд		Масса порции		Пищевые вещества		Энергет. ценность	
		1	2	3	4	5	6	7	
340	Омлет на цельном молоке	150	20,2	20,1	12,32	343,63	42	56,8	75,6
489	Фрукты по сезону	120	0	0	35	42	15	56,8	75,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,77	56,8	15	56,8	75,6
	Хлеб ржаной йодирован	30	1,32	0,376	17,77	56,8	15	56,8	75,6
Итого:			21,72	20,576	80,09	518,03			
340	Омлет на цельном молоке	150	20,2	20,1	12,32	343,63	42	56,8	75,6
489	Фрукты по сезону	120	0	0	35	42	15	56,8	75,6
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	17,77	56,8	15	56,8	75,6
	Хлеб ржаной йодирован	30	1,32	0,376	17,77	56,8	15	56,8	75,6
Итого:			21,72	20,576	80,09	518,03			
244	Борщ из свежей капусты	250	5	1,25	10	90	15,5		
388	Шницель рыбный	80	10,55	7,1	15	156,55	90		
474	Пюре картофельное	150	6,63	21	30	193,05	153		
932	Компот из кураги	200	1,8	0	37,8	153	94,5		
	Хлеб ржаной йодирован	30	2,9	0,47	22,22	94,5	703		
Итого:			27,38	29,82	116,02	703			



День: Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность в (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

Завтрак

439	Влины со сгущ. молоком	235	9,15	9,65	59,7	319,8
	Бутерброд с сыром и вет	25/20/20	7,75	7,75	5	71,25
491	Кофейный напиток	200	4,32	4,41	22,4	143,64
Итого:			21,22	21,81	87,1	534,69

Обед

	Овощи по сезону	80	1	0	9	42
210	Суп картофельный с гор	250	4,5	5	20	135
404	Плов с говядиной	150	17,96	15,6	26,86	354,7
509	Выпечное изделие	60	4,5	6	20	159
485	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	24,4	96,8
	Хлеб ржаной йодирован	30	0,45	0,235	11,11	47,25
Итого:			28,71	26,84	111,37	834,75



День: Пятница

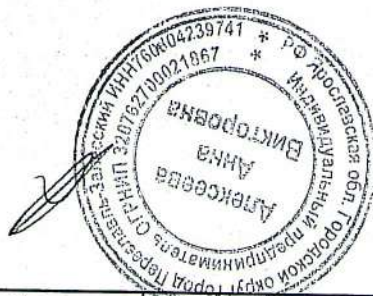
№ пел	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность в (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6
						7

Завтрак

451	Биточки мясные	90	12,7	11,5	22,8	208,8
516	Макароны из отварной	150	5,1	6,1	34,2	244,5
	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	20,3	107
	Чай с сахаром	200	0,2	1	15	60
Итого:			23,00	23,60	92,30	620,3

Обед

	Овощи по сезону	80	0,45	0	0,9	14,95
230	Суп с макаронными изделиями	1/250	2,5	10	15	120
289	Рыбу из курпичи	200	19,8	15,7	15,2	332,62
631	Компот из свежих плодов	1/200	0,4	0	49,6	142
	Хлеб ржаной подпорован	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5
Итого:			26,05	26,17	102,92	704,1





Неделя: вторая
День: понедельник

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерг. ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1		2	3	4	5	6	7

Завтрак							
175	Каша пшеничная молочная	150/10	9,6	19,2	21	223,6	
1104	Выпечное изделие	60	15,4	5,6	30,8	227,2	
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8	
	Фрукты по сезону	120	0	0	35	42	
Итого:			25,2	24,9	101,8	549,6	

Обед							
	Овощи по сезону	80	0,6	0	3	16,2	
244	Суп картофельный	1/250	2,5	2,5	22,5	122,5	
416	Птица тушеная в соусе	100	19	22	33	393	
474	Пюре картофельное	150	6,63	6	30	183,05	
932	Компот из кураги	180	1,8	0	15	112,8	
	Хлеб ржаной йодирован	10	2,9	0,47	22,22	18,8	
Итого:			33,4	31,0	125,7	846,4	

День: Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
1		2	3	4	5	6	7

Заправка

498	Котлета из мяса кур	80	14,9	13,4	13,6	216
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	38,9	228
	Овощи по сезону	80	0,2	0	0,5	2,8
686	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62,8
	Батон йодированный	20	1,6	0,2	10,3	52,4
Итого:			20,80	19,80	78,50	562,00

Обед

225	Суп картофельный с рыбой	250/12	5,58	2	9,6	85,45
260	Гуляш из свинины	100	10,63	16,6	2,3	247,2
516	Макароны из д.отварной	1/150	5,1	9,1	34,2	244,5
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	16	80
639	Компот из сухофруктов	1/180	0,54	0	28,26	111,6
	Хлеб ржаной йодированный	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5
Итого:			26,75	28,17	112,58	863,25



[Handwritten signature]

День: Среда

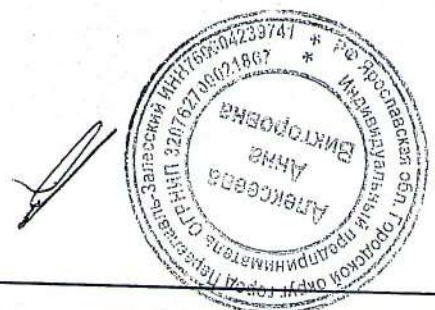
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность в (ккал)
			Б	Ж	У	В	
1	2	3	4	5	6	7	

Заправка

1085	Оладьи со слущеным мо	100/50	10,67	11,6	80,2	398,8
	Фрукты по сезону	150	2	0	6	80
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8
Итого:						
			12,87	11,70	101,2	535,6

Обед

	Овощи по сезону	80	0,5	0	2	11,5
246	Пи из свежей капусты	1/250	2,5	5	10	95
461	Тефтели мясные	110	7,7	9,6	9	154,9
508	Каша гречневая расы	1/150	8,7	7,8	26,6	279
634	Компот из черной сморо	1/200	1,8	0	30,2	172,8
	Хлеб ржаной йодирован	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5
Итого:						
			24,10	22,87	100,02	807,70

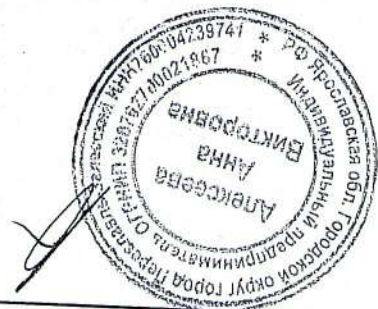


День: Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность р (ккал)
			Б	Ж	У	
1		2	3	4	5	6
Заправка						

388	Котлета рыбная	90	12	7,5	10,4	311,9
520	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
109	Булочка домашняя	60	0,2	1,1	16,5	56,3
Итого:						
	686 Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,3	15,2	62
Обед						

	Овощи по сезону	80	0,5	0	1	5,5
209	Суп картофельный с гор.	1/250	2,5	2,5	15	135
Печень по-строгановски						
431		100	10,9	10,9	3,2	156
511	Рис отварной	150	3,8	6,1	18,9	228
526	кондитерское изделие	6/75	2,4	3,6	18	111,6
631	Компот из свежих плодов	1/180	0	0	22,4	124,2
	Хлеб ржаной йодирован	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5
Итого:						
			23,0	23,57	100,72	854,8



День: Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	В	
1		2	3	4	5	6	7

330	Макароны с сыром (сыр порционно)	190	12,65	14,35	25,45	205,9
738	Выпечное изделие	75	0,3	1,45	23,4	91,2
491	Кофейный напиток	200	4,8	4,9	24,9	159,6
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,2	9,7	47,5
Итого:			19,25	20,90	83,45	504,20

	Овощи по сезону	1/80	0,8	0	3,2	16,8
135	Суп из овощей с крупой	200	2,7	4,7	8,6	89,2
496	Шницель мясной	90	15,1	15,6	8,8	250,9
214	Рагу овощное	1/150	3,8	6,9	16,1	141
	Фрукты по сезону	1/200	2	0	42	178
489	Чай с сахаром	1/180	0,2	0,1	15	56,8
	Хлеб ржаной йодирован	1/50	2,9	0,47	22,22	94,5
Итого:			27,5	27,77	115,92	827,20



1. В состав всех блюд входит йодированная соль.
2. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов, проводимая под контролем медицинского работника.

Алексеева А.В.

Директор

Технолог

И.Л. Таматина