



Согласовано

Руководитель

М. В. Д. У. С. М. Р. М. у. р. д. о. н. / С. А. т. и. с. о. г. о. в. а. Р. Р.



Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»
/Набиуллин Р.Р.



Основное 2-х недельное меню
на летний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,07	4,15	15,43	172	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сыр порционный	15	4,5	2,4	3	92	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	515	11,41	7,47	51,07	437	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Суп картофельный с вермишелью	200	5,88	9,08	8,2	265	КП22231
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	5,04	8,05	13,96	155	КП22177
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	19,42	24,28	83,08	775	
Всего в день	1 260	30,83	31,75	134,15	1 211	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	2,64	3,96	10,79	115	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	6,64	4,84	44,65	392	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22904
Каша пшённая рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	КП22629
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	19,69	18,36	95,41	719	
Всего в день	1 335	26,33	23,2	140,06	1 111	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	7	11	25	206	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	500	10,84	11,92	57,64	379	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	14,1	20,16	88,51	638	
Всего в день	1 205	24,93	32,08	146,15	1 017	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	600	8,68	11,9	41,59	480	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
Тефтели из говядины с подливом овощным	100	0,38	3,78	1,82	43	КП22135
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	16,46	16,53	66,34	605	
Всего в день	1 345	25,14	28,43	107,93	1 085	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	500	9,94	8,32	59,34	371	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	КП22907
Каша перловая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	190	0,39	7,42	14,26	151	КП36006

Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	11,65	19,35	75,07	535	
Всего в день	1 205	21,58	27,67	134,41	906	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	9,05	10,07	31,41	404	КП22117
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Всего в Завтрак	590	13,05	10,95	65,27	681	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП22316
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом(130/36/24)	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	10,16	14,12	76,44	527	
Всего в день	1 295	23,21	25,07	141,71	1 208	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	2,64	3,96	10,79	115	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	500	6,48	4,88	43,43	288	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,9	5	11	180	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,05	3,22	9,17	99	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	5,5	5,1	13,44	182	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	19,63	20,13	68,34	670	
Всего в день	1 245	26,11	25,01	111,77	958	

2-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170	3,48	4,7	17,49	195	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	6,5	7,6	14,2	154	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ

Всего в Завтрак	510	13,38	12,78	53,55	470	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	КП22907
Каша пшённая рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	КП22629
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	16,96	17,56	101,06	619	
Всего в день	1 255	30,33	30,34	154,61	1 089	

2-ая неделя/Среда

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,52	3,72	10,58	114	КП22173
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	600	8,68	11,9	41,59	480	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	4,5	7,8	9,6	147	КП22038
Макароны отварные с тефтелями из говядины с соусом белым	190	5,23	7,89	35,77	235	КП22719
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	18,17	19,6	93,89	602	
Всего в день	1 305	26,85	31,5	135,48	1 083	

2-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай витаминизированный Витошка	200			9,7	39	КП22482
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сыр порционный	15	4,5	2,4	3	92	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	515	14,24	10,72	65,54	475	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22904
Картофельное пюре	130	3,48	2,96	8,4	140	КП22176
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	745	21,29	17,01	69,62	613	
Всего в день	1 260	35,52	27,73	135,16	1 088	

2-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	9,05	10,07	31,41	404	КП22117
Чай с лимоном и с сахаром	200	1,26	0,05	2,25	50	КП22001
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	14,11	11	61,02	704	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	4,75	3,75	60	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	8,16	5,88	15,01	215	КП22275
Плов из куриного филе	150	9,6	8,28	19,6	175	КП22155
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Всего в Обед	705	22,93	22,77	78,14	647	
Всего в день	1 295	37,05	33,77	139,16	1 351	

2-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	150	3,07	4,15	15,43	172	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	40	3,2	0,48	15,36	94	0000АРГ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак	500	6,91	5,07	48,07	345	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	100	0,03	0,09	2,23	17	КП22410
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП22903
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	155	6,17	9,13	15,01	222	КП22547
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб "По-деревенски"	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00АРГ
Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания	30	2,4	0,36	11,52	71	0000АРГ
Всего в Обед	710	16,41	19,19	82,92	705	
Всего в день	1 210	23,32	24,26	130,99	1 050	
Итого		331,21	340,82	1 611,58	13 157	
Среднее за период		27,6	28,4	134,3	1 096	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,07	23,31	49		