

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



Сезон: **Весна-Лето**

Возрастная категория: **Лагерь ЦТО**

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	3,77	5,86	17,49	137	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	Д04МА15
Всего в Завтрак	405	11,67	7,84	42,35	320	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	КП22414
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	7,18	9,85	161	КП22177
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	17,76	17,23	92,2	718	
Всего в день	1 130	29,43	25,07	134,55	1 038	

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	4,24	6,4	21	214	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	7,64	6,88	42,86	335	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП22340
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	17,7	19,34	73,96	541	
Всего в день	1 115	25,34	26,22	116,82	876	

1-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 пшеничная молочная	150	7,23	11,11	32	238	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	10,63	11,59	53,86	359	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	КП22412
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	14,45	16,71	94,16	613	
Всего в день	1 075	25,08	28,3	148,02	972	

1-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 гречневая рассыпчатая	150	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Всего в Завтрак	400	8,01	10,92	37,57	388	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Картофельное пюре	130	3,03	5,97	17,44	134	КП22176
Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	43	КП22135
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	12,95	18,41	69,82	484	
Всего в день	1 125	20,96	29,33	107,39	872	

1-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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	9,5	7,88	48,56	319	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	КП22412
Суп картофельный с бобовыми и гречкой	200	4,2	3,2	34	162	КП22228
Жаркое по-домашнему из куриного филе	150	10	11,67	16,25	147	КП22352
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002

Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	19,22	20,73	84,23	506	
Всего в день	1 035	28,72	28,61	132,79	825	

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	4,24	6,4	21	214	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	7,64	6,88	42,86	335	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	КП22412
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5,62	5,98	8,76	197	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	2,99	2,72	17,82	156	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	7,5	9	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	21,13	23,56	68,56	680	
Всего в день	1 115	28,78	30,44	111,42	1 015	

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	4,27	6,64	19,82	155	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	410	7,67	7,12	41,68	277	
Обед						
Салат из свежих огурцов	40	0,4	2	1,5	25	КП22090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	5,13	6,96	15,65	249	КП22264
Картофель отварной	130	1,73	0,35	17,59	71	КП22340
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	12,12	14,59	68,02	534	
Всего в день	1 135	19,79	21,71	109,71	811	

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	3,45	3,14	20,56	180	КП22173
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Всего в Завтрак	400	8,01	10,92	37,57	388	

Обед						
Огурцы свежие (порционно)	40	0,01	0,03	0,89	7	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	5,3	16	134	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 пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	685	18,67	17,08	99,84	586	
Всего в день	1 085	26,68	28	137,41	974	

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	69	КП22482
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	Д04МА15
Всего в Завтрак	405	13,8	9,38	54,76	423	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	40	0,02	0,01	1,38	10	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	6	15	160	КП22032
Картофельное пюре	130	3,03	5,97	17,44	134	КП22176
Котлеты куриные с соусом томатным	100	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	725	11,63	17,27	67,1	494	
Всего в день	1 130	25,43	26,65	121,86	917	

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	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Чай с лимоном с сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Всего в Завтрак	390	10,06	7,13	42,01	329	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,3	1,9	1,5	24	КП22412
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,8	4,67	17,19	127	КП22275
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Хлеб пшеничный формовой с витаминами (B1,B2,E) и железом "Свежий2" из муки пшеничной	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб ржано-пшеничный формовой с витаминами (B1, B2,E)и железом "Свежий1" из смеси муки ржаной	25	2,03	3,5	10,66	59	ШК00129
Всего в Обед	645	23,33	26,13	87,16	609	
Всего в день	1 035	33,39	33,26	129,17	938	
Итого		263,59	277,6	1 249,14	9 240	
Среднее за период		26,36	27,76	124,91	924	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		11,41	27,04	54,08		