

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

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Лагерь ДП**
Диета:

1-ая неделя/Понедельник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
187	Каша пшённная молочная жидкая	150/4	9,8	11,2	22,4	198	0,13	0,4				96,9	276,73	33,7	0,88	
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3	1,91	
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33			2,67	26,67	1,33	1,33	
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11	0,4			91,52			0,04	
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39				81,09	101,09	14,68	0,37	
	Всего в Завтрак	500	19,29	18,1	92,27	593	0,19	10,9	1,73			286,26	415,49	52,01	4,53	
	Обед															
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14				11,83			0,31	
58	Суп картофельный с крупной гречневой	180	1,56	4,08	9	79	0,04	5,76				16,8		12,37	0,46	
92	Жаркое по-домашнему	240	25,28	25,44	21,6	418	0,19	10,03				28,83	297,36	59,04	4,58	
279	Инстантный напиток витаминизированный	180			45	135	0,21	0,18	2,7	2,23		21,6	49,5	16,2	60,3	
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04					35,56		80	2,8	
	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,66	0,09	
	Всего в Обед	743	34,24	32,41	120,5	906	0,53	21,14	2,7	2,23		245,66	609,11	88,27	68,55	
	Всего в День		53,53	50,51	212,76	1 499	0,72	32,04	4,43	2,23		531,92	1 024,6	140,29	73,09	

1-ая неделя/Вторник

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
214	Запеканка из творога	120	18,3	12,24	20,52	246	0,06	0,18				216,46		31,96	0,74	
ТТК №79	Стушенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,1				69,74			0,01	
	Фрукты свеж.(шт.)	120	0,11	2,4	22,8	134	0,02	12				16,9	13,2	2,76	2,29	

270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52		105,86	156,6	12,18	0,11
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173				2,67	26,67	1,33	1,33
	Всего в Завтрак	505	26,2	20,21	105,73	699	0,12	12,8	1,33	411,62	196,47	48,23	4,49
	Обед												
00	Помидоры свежие(порционно)	60	0,48	0,01	2,08	18	0,02	6		7,39			0,47
56	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	180	2,04	8,4	34,8	220	0,06	0,02		11,38		17,28	0,66
116	Рату овощное с курицей	240	19,84	22,08	16,8	347	0,11	12,37		42,8		54,78	3,5
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04			35,56	80		2,8
ТТК №5	Компот из свежесмороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	1,62	0,08	2,87	55	0,05	0,61		0,46		0,27	35,71
	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09
	Всего в Обед	743	31,21	33,41	100,11	900	0,32	19,03		228,63	262,25	72,99	43,26
	Всего в День		57,4	53,62	205,83	1 598	0,44	31,83	1,33	640,25	458,72	121,22	47,75

1-ая неделя/Среда

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
183	Каша манная молочная	150	2,8	5,9	14,2	115	0,04	0,41			95,45	79,1	13,07	0,24		
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33		
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3				
	Всего в Завтрак	500	10,09	12,6	89,07	547	0,08	10,8	1,33		194,87	220,86	31,38	3,85		
	Обед															
005	Огуры свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14			11,83			0,31		
53	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	2,4	8,4	70	0,02	5,74			21,24		14,65	0,7		
ТТК №76	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
ТТК №10	Мясо тушенное с овощами	90	33,1	36,7	13,77	518	0,14	2,84			47,5			5 163,89		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,12	0,63	23	131	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74		
33	Напиток из свежесмороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	0,01	1	0,01	0,08		0,4	0,01	1		
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03		
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
	Соль йодированная	3									11,04	2,25	0,66	0,09		
	Всего в Обед	768	46,96	43,61	108,33	1 070	0,33	14,74	0,01	0,08	278,42	368,9	22,63	5 169,54		
	Всего в день		57,05	56,21	197,39	1 617	0,41	25,54	1,34	0,08	473,29	589,76	54,02	5 173,34		

4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
209	Омлет натуральный	130	8,67	10,4	15,89	185	0,07	0,2				86,83		14,56	14,56	
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78						1,58	3			
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52				105,86	156,6	12,18	0,11	
	Фрукты свеж.(шт.)	120	0,11	2,4	22,8	134	0,02	12				16,9	13,2	2,76	2,29	
	Всего в Завтрак	500	12,67	16,5	80,69	611	0,17	12,75				331,16	352,8	29,5	16,99	
	Обед															
5	Салат из белокочанной капусты	60	1,35	1,05	13,5	63	0,02	12,99				35,3		12,32	0,45	
ТТК №15	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26		15,84	69,39	27,26	251,67	
137	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42				35,63	208,95	28,5	1,04	
	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01				20		16	8,2	
ТТК №1	Напиток витаминизированный из вишни	180	0,54	0,14	15,48	77	0,01	27,9				5,43			0,72	
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04					35,56	80	0,66	2,8	
	Соль йодированная	3										11,04	2,25		0,09	
	Всего в Обед	773	25,94	31,86	122,68	833	0,38	58,02	0,01	0,26		278,79	540,59	84,74	264,99	
	Всего в День		38,61	48,36	203,36	1 444	0,54	70,77	0,01	0,26		609,95	893,39	114,24	281,98	

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
189	Каша "Дружба"	150/4	8,4	10,2	20	192	0,09	0,4				95,32	244,81	27,8	0,6	
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78						1,58	3			
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33			2,67	26,67	1,33	1,33	
267	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27				53,82		6,07	0,2	
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3	1,91	
	Всего в Завтрак	500	15,29	19,6	102,67	630	0,12	10,67	1,33			167,47	285,48	37,5	4,04	
	Обед															
005	Огулцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14				11,83		27	0,31	
60	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,4	3,12	30	180	0,16	0,01				22,39	166,32		1,6	
164	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18					12,9		121,84	4,18	
128	Котлеты куриные с подливом овощным	60/30	12,01	8,18	9,85	161	0,09	0,27		0,41		18,47	100,53	43,35	451,9	
276	Компот из смеси сухофруктов "С"	180	0,9	0,05	24,75	99	0,01	0,45				25,82		16,44	0,55	

ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04			35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед			34,11	19,64	144,1	938	0,53	5,9	0,41	258,01	529,1	209,29	461,45
Всего в День			49,4	39,24	246,76	1 568	0,65	16,57	1,33	425,48	814,58	246,8	465,49

1-ая неделя/Суббота

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
183	Каша геркулесовая молочная жидкая	150	1,86	6,1	11,3	81	0,02	0,37			74,06			0,05		
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11	0,4		91,52			0,04		
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37		
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33		
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Всего в Завтрак		11,35	13	81,17	476	0,08	10,87	1,73		263,42	138,76	18,31	3,7		
	Обед															
18	Салат из моркови	60	1,22	1,2	13,5	72	0,02	1,04			12,42	19,79	17,1	0,33		
50	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,96	6	114	0,04	2,52			23,35		13,7	0,5		
ТТК №76	Сметана для запивки	5	0,14	1	0,66	11										
168	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150	4,9	3,7	30,9	201	0,15	8,48			89,93		58,6	1,56		
76	Рыба припущенная(минтай,навага)	90	9,3	3,45	0,45	108	0,15	0,23			16,8		24,38	0,54		
ТТК №5	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	180	12,97	0,08	2,87	64	0,05	0,61			0,46		0,27	35,71		
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03		
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед		37,07	16,23	97,94	830	0,48	12,9			309,56	282,03	114,71	41,56		
	Всего в день		48,42	29,23	179,11	1 306	0,56	23,77	1,73		572,98	420,79	133,02	45,26		

1-ая неделя/Воскресенье

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
188	Каша пшеничная молочная	150	5,6	6	27,4	181	0,1	0,4			100,69	119,55	27,21	1,37		
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3				
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33		
270	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11		
	Фрукты свеж.(шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
Всего в Завтрак			12,59	12,5	103,07	614	0,15	10,92	1,33		224,88	316,82	43,02	4,72		

Обед										
00	Помидоры свежие(порционно)	60	0,48	0,01	2,08	18	0,02	6	7,39	0,47
51	Рассольник ленинградский	180	1,56	3,6	11,16	144	0,06	4,82	11,22	0,61
	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9				
116	Рагу овощное с мясом	240	19,84	22,08	16,8	347	0,11	12,37	42,8	3,5
279	Инстантный напиток витаминизированный	180			45	135	0,21	0,18	21,6	60,3
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03	2,7	0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04		35,56	2,8
	Соль йодированная	3							11,04	0,09
Всего в Обед		748		29,25	29,53	118,76	913	0,48	23,4	67,8
Всего в День				41,84	42,03	221,82	1 528	0,63	34,32	72,52

2-ая неделя/Понедельник

№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
185	Завтрак	150	5,6	6,6	26,7	187	0,13	0,66			140,89			0,78		
266		200	0,1	0,02	9,9	35			0,13		0,13		0,01			
		100	0,09	2	19	112	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
ТТК №99		40	4	1,6	38,67	173			1,33		2,67	26,67	1,33	1,33		
ТТК №21	Сыр порционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13	0,48		109,82			0,05		
	Всего в Завтрак		13,39	11,42	96,67	557	0,17	10,79	1,81		267,59	37,67	3,64	4,08		
	Обед															
005	Огурцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14			11,83			0,31		
64	Суп из овощей (В 2)	180	1,44	3,12	23,52	162	1,44	6,48			16,12	36,96	15,7	0,55		
	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9										
164	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	0,18	1,98			12,9	134,69	35,64	4,18		
91	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	14,4	16,2	382	0,07	1,98			21,98	134,69	35,64	3,53		
33	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67	0,01	1	0,01	0,08		0,4	0,01	1		
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03			120	180		0,03		
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04				35,56	80	0,66	2,8		
	Соль йодированная	3									11,04	2,25		0,09		
	Всего в Обед	768	42,94	26,81	136,98	1 117	1,8	14,63	0,01	0,08	229,43	434,3	173,85	12,48		
	Всего в День		56,33	38,23	233,64	1 674	1,97	25,42	1,82	0,08	497,02	471,97	177,49	16,56		
2-ая неделя/Вторник																
№ пед.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															

2-ая неделя/Вторник

№ пец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

183	Каша манная молочная	150	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,41		95,45	79,1	13,07	0,24
272	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39		81,09	101,09	14,68	0,37
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33	2,67	26,67	1,33	1,33
ТТК №20	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78				1,58	3		
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10		14,08	11	2,3	1,91
Всего в Завтрак		500	11,09	12,6	92,47	570	0,08	10,8	1,33	194,87	220,86	31,38	3,85
Обед													
00	Помидоры свежие(порционно)	60	0,48	0,01	2,08	18	0,02	6		7,39			0,47
53	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	2,4	8,4	70	0,02	5,74		21,24		14,65	0,7
	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,16	9							
165	Каша перловая рассыпчатая	150/4	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48		69,56		53,9	1,57
ТТК №19	Куриное филе, тушенное с овощами	90	20,43	26,33	3,37	333	0,09	0,16		240,14			1,33
284	Кисель фруктовый	180			18	68				0,43			0,05
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03		120	180		0,03
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04			35,56	80		2,8
	Соль йодированная	3								11,04	2,25	0,66	0,09
Всего в Обед		748	34,08	36,19	110,16	938	0,31	20,4		505,36	262,25	69,21	7,02
Всего в День			45,17	48,79	202,63	1 508	0,39	31,2	1,33	700,23	483,11	100,6	10,88

2-ая неделя/Среда

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
183	Каша геркулесовая молочная с яблоком	150	2,3	5	5,97	70	0,02	0,37	0,01			74,06	68,4	6,07	0,05	
267	Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27				53,82			0,2	
	Фрукты свеж. (шт.)	100	0,09	2	19	112	0,02	10				14,08	11	2,3	1,91	
ТТК №21	Сыр порционный	10	3	1	2	41	0,02	0,11	0,4			91,52			0,04	
ТТК №99	Батон нарезной	40	4	1,6	38,67	173			1,33			2,67	26,67	1,33	1,33	
Всего в Завтрак		500	11,39	14,6	83,64	471	0,07	10,75	1,74			236,15	106,07	9,7	3,53	
Обед																
005	Огуцы свежие (порционно)	60	0,17	0,05	1,34	14	0,02	5,14				11,83			0,31	
58	Суп с рисовой крупой	180	1,56	9,6	25,2	203	0,04	5,76				16,8		12,37	0,46	
139	Капуста тушённая	150	3,9	5,85	16,95	135	0,06	29,66				92,34		35,4	1,37	
	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01				20		16	8,2	
276	Компот из смеси сухофруктов "С"	180	0,9	0,05	24,75	99	0,01	0,45				25,82		16,44	0,55	
ТТК №22	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	40	1	0,8	24	144	0,04	0,03				120	180		0,03	
ТТК №26	Хлеб ржаной(для детского питания)	40	6,23	2,04	19,56	116	0,04					35,56	80	0,66	2,8	
	Соль йодированная	3										11,04	2,25	0,09	0,09	
Всего в Обед		753	21,26	25,59	119,8	841	0,24	41,04				333,39	262,25	80,88	13,79	
Всего в День			32,65	40,19	203,43	1 312	0,31	51,79	1,74			569,54	368,32	90,58	17,33	

