

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

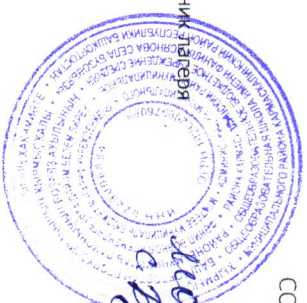
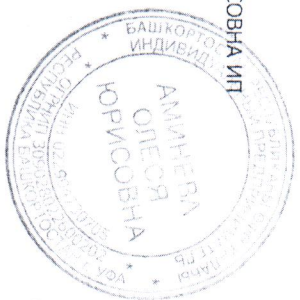
Руководитель

Аминаева О Ю

Начальник лагеря

ПРИМЕРНОЕ (ОСНОВНОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД В ЦДП
(2-х недельное)

Исх. № 11. 4. 2024
с. Бугорский
Шуф
Аминаева О. Ю.



Сезон: весенний

Категория: Лагерь 12 лет и старше

День 1

№ п.п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	КАЛ	А (ретинол)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	1,8	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116	
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03			
185	Каша гречневая молочная вязкая	210	8,17	10,24	30,9	226		0,23	0,51			125,385	111,658	3,4932				
	Коктейль молочный	200	5,6	5,6	20	154						320	5					
	Всего в Завтрак	650	17,11	17,67	80,4	517		0,27	0,6		34,02	53,6854	39,4745	38,87	3,9232		0,0116	
	Обед																	
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087	
12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34		0,15	14	0,86		125	7					
45	Сметана(прокит)	5	0,14	1	0,16	10			0,02		5,45	4,3	0,4	3	0,01			
65	Суп крестьянский с пшеном	250	5,4	10,4	24,8	169		0,06	19,25			41,1828	20,1058	38,2404	0,6635			
92	Салат из отв.свеклы с чесноком	100	2,7	7,2	22,2	98												
406	Паста с курицей с соусом томатным	200	11,92	12,62	37	378		0,06	0,58	0,02	174,910	148,973	19,0774	169,378	0,666	0,0906	0,0008	0,0184
	Всего в Обед	815	25,09	32,57	120,25	828	425 310	0,3	33,91	0,88 05,8758	35,9562 80,7802	238,339	2,8295	0,0906	0,0095	0,0184		
	Всего в День		42,2	50,24	200,65	1 345	425 310	0,57	34,51	0,88 39,8958	89,6416 20,2547	277,209	6,7527	0,0906	0,0211	0,0184		

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
224	Запеканка из творога со ступенкой	60	7,82	6,08	9,38	121	22,5	0,02	0,12		85,1775	86,25	11,6175	103,357	0,2325						
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03						
121	Каша молочная Артек жидкая с/с 2ВАР	250	9,76	6,71	54,88	341	48 780,49	0,2	1,59		292,256	167,5	46,3415	246,219	2,4512						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
	Всего в Завтрак	550	17,81	17,49	80,24	570	48 802,99	0,26	1,8		11,4536	262,05	85,775388,447	3,1137			0,0116				
	Обед																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	40	3,2	1,4	17	88						14	18,8		1,56						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
282	Напиток яблочный	200			17,6	67		0,04	9,36			56,51			0,81						
55	Рассольник ленинградский (с перловой крупой)	250	8,4	10,7	20,8	165		0,08	6,7		2 422,63	15,05	22,5	*	0,84						
130	Плов из птицы(грудка)2ВАР	180	13,14	15,2	35,1	352	21 600	0,11	4,26		255,492	20,133	44,64	177,939	1,467						
	Всего в Обед	810	28,38	28,1	119,82	813	21 600	0,3	30,4		990,142	129,693	121,736	225,899	7,277		0,0116				
	Всего в День		46,19	45,59	200,06	1 383	70 402,99	0,56	32,2		01,5956	391,743	207,511	614,346	10,3907		0,0232				

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42,525	10	33,495	46,2	0,5		0,0145			
267	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	2,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045			
	Пюре детское	100	1		20	36														
184	Каша молочная жидкая "Геркулес"	205	10,63	14,55	24,88	296	53,25	0,2	1,28		501,890	282,008	77,9	315,886	1,5042					
	Всего в Завтрак	555	17,10	17,48	80,52	517	73,25	0,26	1,66		31,8556	47,2881	119,665	05,3264	2,4642		0,019			
	Обед																			
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66														
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	10,5	14,1	36,96	1,17		0,0116			
276	Компот из смеси с/ф с/с 2вар	200	0,5	0,1	31,2	123		0,01	0,5		134	26	7	18	1					
6.43	Макаронные изделия отварные	180	4,73	8,1	32,93	212	11,25	0,07			61,5808	19,8743	8,7794	47,8119	0,898	0,0998		0,0119		
62	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	6,02	12,19	29,22	183		0,2	4,38		29,2188	35,9375			2,0781					
3.5	Рыба с овощами и сыром(минтай)	100	12,33	8,9	6,31	128	10 066,67	0,07	2,36		314,054	30	40,0546	151,054	0,6456					
	Всего в Обед	800	29,21	30,74	131,93	808	10 077,92	0,39	7,31		43,6554	123,593	32,6674	53,8265	6,1917	0,0998	0,0116	0,0119		
	Всего в День		46,32	48,22	212,45	1 325	10 151,16	0,65	8,97		175,511	70,8811	52,3324	59,1529	8,6559	0,0998	0,0306	0,0119		

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
			4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
311	Каша ячневая молоч.вязкая с сахаром	220	9	11,56	35,89	272	50 000	0,09			233	142	34	253	1						
266	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01						
	Коктейль молочный	200	5,6	5,6	20	154						320									
	Всего в Завтрак	650	17,13	17,48	80,43	534	50 000	0,12	0,06		258,515	468,13	54,097	280,72	1,31		0,0087				
	Обед																				
0001	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17						
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	6	20,097	27,72	0,3		0,0087				
12	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7								
56	Борщ со свежей капустой и картофелем	260	2	9	11,6	193		0,04	19,39		2 544,33	28,94	20,97	354,83	0,95						
224	Каша гречневая с куриным филе	200	17,27	13,64	40,91	332		0,35	0,2		485,762	21,6	165,946	324,259	5,6974						
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,8	6,2	31,2	132		0,08	7,7		386,94	26,22	24	51,36	0,88						
	Всего в Обед	820	26	30,19	119,8	829	61 800	0,65	41,35	0,8642,5471	218,26252,113	58,1695	8,9974				0,0087				
	Всего в День		43,13	47,67	200,23	1 363	111 800	0,77	41,41	0,8601,0621	686,39	306,21	38,8895	10,3074			0,0174				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мг	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
183	Завтрак Каша рисовая молочная вязкая	220	12,76	15,65	30,93	345		0,06	0,54			125,217 6	35,7795		0,5795					
114	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	1,8	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116			
286	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03					
	Пюре детское	100	1		20	36														
	Всего в Завтрак	461	17,1	17,48	80,43	518		0,1	0,63		34,02	33,5176	63,5955	38,87	1,0095		0,0116			
114	Обед Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116			
0001	Напиток яблочно-лимонный	200	0,24	0,18	22,81	94		0,01	34,06		150,45	9,548	4,5849	5,8203	1,0153	0,001	0,0002	0,0047		
86	Хлеб ржаной(пшеничный)	40	0,2	0,2	29,7	100						14	18,8		1,56					
160	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,55	12,73	108	12,5	0,02	0,6		65,9	14,025	7,575	31,275	0,45					
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	18,75	17,5	41,25	448		0,16	11,99			97,65			2,0625					
	кекс для детского питания	28	1,68	6,16	15,68	124														
	Всего в Обед	808	26,66	29,99	141,69	970	12,5	0,24	46,73		250,37	143,223	57,7559	74,0553	5,4878	0,001	0,0118	0,0047		
	Всего в день		43,76	47,47	222,12	1 488	12,5	0,34	47,35		284,39	76,7406	21,3514	12,9253	6,4973	0,001	0,0234	0,0047		
	Итого		221,60	239,19	036,39	6 904	617 676,65	2,89	164,44	1,74	02,4544	15,3962	07,6596	02,5226	42,6039	0,1914	0,1157	0,035		
	Среднее за период		41,86	44,36	207,28	1 381	123 535,33	0,58	32,89	0,35	60,4909	23,0792	21,5319	40,5045	8,5208	0,0383	0,0231	0,007		