

Согласовано
Руководитель _____
_____ / _____



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»
/Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню для пришкольного лагеря труда и отдыха.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ООО "Центр питания"

/Урманова Н.С./

**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	6,47	7,55	17,49	187	183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Сыр порционный	15	4,5	2,4	3	92	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	515	14,81	10,87	52,03	490	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	59
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	№ТТК 164
Котлеты-куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	128
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	18,93	17,67	92,6	744	
Всего в день	1 260	33,74	28,54	144,63	1 234	

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	3,8	7,3	24	169	172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	101
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	321	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	54-3с-2020
Каша пшённая рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	167
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	ТТК №100
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	20,69	20,46	88,14	665	
Всего в день	1 335	28,49	28,64	146	986	

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	2,35	3,6	14	146	№ТТК 188
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	6,19	4,52	45,54	357	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом	190	3,72	5,6	26,98	215	№ТТК 203
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	705	14,6	16,52	92,08	518	
Всего в день	1 205	20,78	21,04	137,62	975	

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	4,79	5	21	206	№ТТК 164
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	54-19з-2020
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	101
Всего в Завтрак	600	9,95	13,18	50,01	445	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	54-10с-2020
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	№ТТК 137
Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	44	456
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	11,72	17,1	69,92	528	
Всего в день	1 345	21,67	30,28	119,93	973	

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	173
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	9,94	8,32	58,24	409	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	60

Каша перловая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	190	0,39	7,42	14,26	151	139
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	705	11,65	19,35	73,24	533	
Всего в день	1 205	21,58	27,67	131,48	942	

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	5,6	6,6	26,4	187	187
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	101
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	590	9,6	7,48	60,26	339	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	65
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом	190	3,72	5,6	26,98	215	№ТТК 203
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	705	10,46	14,22	67,32	501	
Всего в день	1 295	20,06	21,7	127,58	840	

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	3,8	7,3	24	169	172
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	7,64	8,22	55,54	380	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	13
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	54-14с-2020
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	№ТТК 164
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	ТТК №100
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	20,83	24,44	73,1	650	
Всего в день	1 245	28,47	32,66	128,64	1 030	

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	7,33	8,56	19,82	212	183
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	№ТТК 216

Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Всего в Завтрак	510	15,73	13,69	55,88	479	
Обед						
Салат из свежих огурцов (огурцы, лук, масло растительное)	60	0,6	3	2,25	38	12
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	60
Каша пшённая рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	167
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	ТТК №99
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	17,26	17,66	91,94	593	
Всего в день	1 255	32,99	31,34	147,82	1 072	

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	4,79	5	21	206	№ТТК 164
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	54-19з-2020
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	101
Всего в Завтрак	600	9,95	13,18	50,01	445	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	005
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	50
Макароны отварные с тефтелями из говядины с соусом белым	190	5,23	7,89	35,77	235	№ТТК 203
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	№ТТК 279
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	705	18,67	15,96	97,46	582	
Всего в день	1 305	28,62	29,14	147,47	1 027	

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	173
Чай с сахаром	200			9,7	39	282
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	ТТК №21
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	515	14,24	9,82	64,44	483	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	00
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	54-3с-2020
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	№ТТК 137
Биточки рыбные с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	258
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 585
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22

Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	745	21,07	20,53	76,84	644	
Всего в день	1 260	35,31	30,35	141,28	1 127	

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	187
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	№ТТК 268
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	101
Всего в Завтрак	590	10,66	7,53	54,01	360	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	4,75	3,75	60	13
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	54-10с-2020
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	ТТК №449
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	№ТТК 648
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	705	22,31	27,14	89,07	647	
Всего в день	1 295	32,97	34,67	143,08	1 007	

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	6,47	7,55	17,49	187	183
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	№ТТК 266
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	22
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	ТТК №25
Всего в Завтрак	500	10,31	8,47	49,03	398	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	100	0,03	0,09	2,23	17	005
Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	56
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	155	9,13	8,18	13,78	183	164
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	№ТТК 588
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	22
Хлеб для детского питания из смеси пшеничной и ржаной хлебопекарной муки с витаминами и железом	25	2,03	3,5	8,83	58	26
Всего в Обед	710	19,37	18,24	79,86	663	
Всего в день	1 210	29,68	26,71	128,89	1 061	
Итого		334,36	342,74	1 644,42	12 274	
Среднее за период		27,86	28,56	137,04	1 023	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		10,9	25,13	53,59		

