

Согласовано

Руководитель _____

Утверждаю

Директор ООО «ОптТорг»

/Набиуллин Р.Р.



**Основное 2-х недельное меню
для пришкольного лагеря труда и отдыха.
(срок реализации с 01.06.23-31.08.23)**

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

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 "Дружба" молочная	150	8,73	5,5	16	225	КП22105
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом	40	3,1	4,5	15,5	144	КП22198
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак		14,27	15,44	60,28	496	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	1,71	1,71	1,34	10	КП22410
Суп из овощей (В 2) со сметаной	200	4	5	20	180	КП22041
Каша гречневая рассыпчатая,котлета куриные с белым соусом (110/90)	200	3,51	3,67	15,4	151	КП22608
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		15,45	15,05	90,47	605	
Всего в день		29,72	30,49	150,75	1 100	

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 овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,8	5	20	198	КП22115
Кофейный напиток с молоком (Цикорий)	200	1,2	3,3	10,2	69	КП22099
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	10	105	КП22030
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	4	2,5	20	150	ПОК0114
Всего в Завтрак		16,8	16,53	60,2	522	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	6	10	4	152	КП22038
Макароны отварные с маслом	150	3,72	6,1	32,78	202	КП22167
Биточки мясные с белым соусом	90	1,4	4,73	4	115	КП22590
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		20,35	25,45	92,01	702	
Всего в день		37,15	41,98	152,21	1 224	

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 рисовая молочная	150	9	12	26	280	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,36	11,52	71	0000065

Фрукты свежие	120	0,70	0,70	11,70	50	КП22155
Всего в Завтрак		12,08	12,84	55,78	434	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216	КП22218
Огурцы свежие (порционно)	60	1,71	1,71	1,34	10	КП22410
Курник домашний	150	9,3	15	37,5	392	КП22411
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		25,14	30,53	101,27	838	
Всего в день		37,22	43,37	157,05	1 272	

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 манная молочная	200	5,07	6,5	14	184	КП22125
Какао с молоком	200	0,4	2,3	10,2	69	КП22089
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	10	105	КП22030
Пряники в ассортименте	35	2,07	1,65	16,8	126	КП22255
Пастила фруктовая	25	3		13,75	189	КП22028
Всего в Завтрак		15,34	16,18	64,75	673	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	4,95	3	8	156	КП22412
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	8	7	22	210	КП22032
Картофельное пюре, рыба тушеная с овощами (130/60)	190	3,03	5,97	17,44	156	КП22413
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		21,51	20,69	83,97	718	
Всего в день		36,85	36,87	148,72	1 391	

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 кукурузная молочная	160	6,08	5,23	28,8	209	КП22121
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом	40	3,1	4,5	15,5	144	КП22198
Йогурт	100	4,1	4,2	10	96	КП22246
Всего в Завтрак		13,48	13,93	60,8	476	
Обед						
Салат из свежих огурцов	60	1,2	3	2,4	38	КП22090
Суп картофельный с лапшой домашней	230	5,5	6,98	20,3	259	КП22156
Плов из куриного филе	150	11	10,89	7,9	299	КП22155
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		23,03	25,5	75,73	822	
Всего в день		36,51	39,42	136,53	1 298	

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 пшеничная молочная	150	8	15	20	181	КП22103
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	2,25	48	КП22001

Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак		12,9	15,97	48,39	375	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	8	9,34	19,13	200	КП22228
Каша перловая рассыпчатая,фрикадельки из птицы с соусом томатным (115/60)	175	10,78	10,39	26,88	283	КП22408
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		24,01	24,35	89,84	703	
Всего в день		36,91	40,32	138,23	1 078	

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						
Запеканка из творога с соусом молочным	150	7,6	9,4	12,65	156	КП22295
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,48	15,36	94	0000065
Фрукты свеж.(шт.)	180	0,72	0,72	17,64	85	КП22153
Всего в Завтрак		11,72	10,6	52,15	362	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	1,71	1,71	1,34	10	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	6	10	4	152	КП22038
Азу из говядины и макаронами отварными с маслом (115/60)	175	8,5	8,6	38,5	170	КП22609
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		25,44	24,93	95,07	566	
Всего в день		37,16	35,53	147,22	927	

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 "Дружба" молочная	150	8,73	5,5	16	225	КП22105
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом	40	3,1	4,5	15,5	144	КП22198
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125	4	2,5	20	150	ПОК0114
Всего в Завтрак		16,03	12,5	58	546	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	4,95	3	8	156	КП22412
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	230	8,9	9,2	18,6	216	КП22218
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	150	6,72	7,17	27,68	192	КП22546
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		25,8	23,99	98,11	784	
Всего в день		41,83	36,49	156,11	1 330	

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 манная молочная	210	5,32	6,83	14,7	193	КП22125
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003

Бутерброд с сыром	70	7,0	3,75	10	103	КП22030
Яйцо отварное	53	3	3,5	30	160	КП22300
Всего в Завтрак		13,32	16,06	61,2	485	
Обед						
Суп из овощей (В 2) со сметаной	260	2,08	4,51	33,97	234	КП22042
Плов из куриного филе	180	13,2	13,07	9,48	359	КП22155
Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,9	73	КП22476
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		20,61	22,21	88,58	819	
Всего в день		33,93	38,27	149,78	1 304	

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	6,8	5	20	198	КП22115
Чай с молоком и сахаром	200	2	5	18	75	КП22164
Бутерброд с маслом	40	3,1	4,5	15,5	144	КП22198
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	10,78	52	КП22153
Всего в Завтрак		12,34	14,94	64,28	469	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	1,71	1,71	1,34	10	КП22410
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	17,65	225	КП22156
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	175	13,79	13,79	26,02	275	КП22415
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		25,82	26,29	81,54	707	
Всего в день		38,16	41,23	145,82	1 175	

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 рисовая молочная	150	9	12	26	280	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с сыром	40	4,8	5,73	10	105	КП22030
Фрукты свеж.(шт.)	125	0,5	0,5	12,25	59	КП22153
Всего в Завтрак		14,5	18,23	54,75	471	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	8	7	22	210	КП22032
Макароны отварные с маслом,фрикадельки куриные с белым соусом (115/60)	175	8,66	10,59	32,39	262	КП22409
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	КП22175
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		22,91	22,42	102,7	733	
Всего в день		37,41	40,65	157,45	1 204	

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 пшеничная молочная	240	6,72	7,2	32,88	217	КП22104
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Бутерброд с маслом	40	3,1	4,5	15,5	144	КП22198

Пастила фруктовая	25	3		13,75	189	КП22028
Всего в Завтрак		13,02	11,7	68,63	577	
Обед						
Суп картофельный с бобовыми и гренками	260	5,9	8	18	195	КП22264
Рагу овощное с курицей	175	8,25	8,25	11,03	153	КП22021
Напиток яблочный	200			17,6	67	КП22007
Хлеб пшеничный	35	2,8	0,42	13,44	82	0000065
Хлеб ржаной	30	2,43	4,2	12,79	71	ШК00129
Всего в Обед		19,38	20,87	72,85	568	
Всего в день		32,4	32,57	141,48	1 145	
Итого		435,27	457,19	1 781,32	14 448	
Среднее за период		36,27	38,1	148,44	1 204	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12,05	28,48	49,32		

