



Примерное семидневное меню весеннего отдыха(осеннего, зимнего) школьного лагеря с дневным пребыва (социальное)

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
	Завтрак					
ттк 2	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2
449	Котлета из птицы	50	7,8	10,3	7,3	152,9
449	или котлета из филе индейки	50	8,3	11,6	7	165,7
469	Макароны отварные	100	3,5	2,9	23,8	137,7
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого		23,1	28,6	74,7	646,8
	Итого		23,6	29,9	74,4	659,6
	Обед					
ттк 12	Салат Школьный	50	1,2	4,5	4,3	64,8
131 114	Суп картофельный с фрикадельками	200/14	5	3,9	15,4	115,5
ттк 10	Рыба запеченная в омлете	75	12,8	8	2,2	135,2
465	Рис отварной	100	2,6	3,6	25,8	148,2
646	Напиток лимонный	200	0,1		24,5	95,9
591	или кисель	200	0,1		31,5	118,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
	Груша или яблоко	150	0,6	0,5	14,3	63
	Итого		25,6	21,1	103,8	713,1
	Всего		48,7	49,7	178,5	1359,9
	Всего		49,2	51	178,2	1372,7

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2 день						
	Завтрак					
324	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	5,1	0,3	62,8
294	Сырники из творога со сметаной	150/30	25,4	25,4	29,6	436,6
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,04	57,9
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,8	36,2
	Итого		32,02	31,82	51,74	593,5
	Обед					
	Филе сельди порц	20				
60	Винегрет	50	0,84	5,04	3,3	61,8
129	Рассольник ленинградский	200/10	2,1	4,3	14,5	103,6
	С мясом		2,98	2,6		34,9
394	Жаркое по-домашнему	150	9,7	12,1	18,6	218,2
	Коктейль молочный	250	1,5	0,13	31,3	132,5
687	Пирог с яблоками	75	3,2	2,7	29,8	157,2
	или изюмом	75	4,45	1,78	42,81	192,2
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,4	11,5	90,5
	Итого		23,77	26,35	122,01	798,7
	Всего		55,79	58,17	173,75	1392,2

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3 день						
	Завтрак					
701	Котлета запеченная в тесте	100	12,8	11,9	36,16	302,4
262	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205/10	9,9	13,6	39,2	319,5
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Итого		24,4	33,1	101,7	800,1
	Обед					
	Салат из свеклы	50	0,8	2,5	5,2	45,6
120	Щи из свежей капусты	200/10	1,4	4,15	7,55	72,1
132	или суп из овощей	200/10	1,6	4,2	10,02	125,9
	с мясом		2,98	2,6		34,9
444	Птица тушеная в соусе или	75/75	27,8	32,9	5,8	430,9
тгк 19	Филе индейки, запеченное в сметанном соусе	60	11,2	18,1	0,1	213,7
469	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,6	25,2	97,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
	Яблоко	150	0,6	0,45	14,25	63
	Итого		41,33	44,9	104	1084
	Итого		24,93	30,6	100,77	842
	Всего		65,73	78	205,7	1884,1
	Всего		49,33	63,7	202,47	1642,1

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4 день						
	Завтрак					
324	Яйцо вареное		5,08	4,6	0,28	62,8
684	Оладьи с яблоками со сл. маслом или сг. молоком	150/10 150/30	9,2	25,5	42,1	433,2
762	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3
	Хлеб ржаной или	20	1,32	1,32	6,8	36,2
гтк 2	Бутерброд горячий с сыром	45	6,9	10,4	11,1	166,2
284	или омлет натуральный	105/5	11,04	18,88	2,04	221,7
762	Кофейный напиток	200	1,8	1,9	22,4	108,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	1,32	6,8	36,2
	Итого		17,4	33,32	71,58	640,5
	Итого		21,06	32,5	42,34	532,4
	Обед					
гтк 9	Салат из свеклы соленым огурцом	60	0,93	3	5,29	52
138	Суп картофельный с бобовыми	200/	5,7	4,3	12,5	136,8
	с курицей	25	6,57	6,6	0,3	86,8
494	Голубцы	108/50	11	7,3	4,3	160,1
472	Картофельное пюре	150	3,3	5,52	23,25	150,8
588	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,6	25,2	97,1
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10,3	54,3
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63
	Итого		30,6	28,17	94,44	800,9
	Всего		48 51,66	61,49 60,67	166,02 136,78	1441,4 1333,3

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5 день						
	Завтрак					
	Йогурт	1 шт	6,25	4	10,6	106,3
324	Шницель рыбный	50	6,3	5	7	96,1
487	Рагу овощное	150	2,5	7,2	17,7	144,1
629	Чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,01	15,24	60,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	2,7	6,87	36,2
	Итого		10,38	18,91	57,41	443
	Обед					
156	Борщ с картофелем	200/10	1,7	4,2	13,48	91
	мясом		2,98	2,56		34,9
тгк 14	Бефстроганов из филе птицы	50/50	12,94	17,28	3,69	219,2
463	Каша гречневая	100	5,9	3,7	31,4	175,1
585	Компот из св. Яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,3	54,3
	Кондитерское изделие				38	146,5
	Итого		25,66	28,3	124,74	830
	Всего		36,04	47,21	182,15	1273

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
6 день						
	Завтрак					
ттк 18	Рагу из филе птицы	200	14,81	9,13	27,83	277,2
642	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Булочное изделие Тонус	20	1,5	0,6	10	52,4
	Итого		21,21	14,73	70,33	519,6
	Обед					
ттк 12	Салат Школьный	60	1,45	5,41	5,09	77,7
ттк 13	Суп русский с гречневой крупой	210	4,99	4,31	15,94	130
421	Рулет с яйцом	73	10,1	10,4	13,8	170,9
469	Макароны отварные	150	5,25	4,35	35,7	207,5
	Сок фруктовый	200	1	0,6	17,3	90,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
	Груша	150	0,6	0,45	13,3	63
	Итого		11,6	26,12	118,43	830,1
	Всего		32,81	40,85	188,76	1349,7

№ Рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
7 день						
	Завтрак					
гтк 15	Плов из филе птицы	200	21,24	28,16	36,24	487
642	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	57,9
	Йогурт	1 шт	6,25	4	10,6	106,3
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,84	36,2
	Итого		22,76	32,36	68,68	687,4
	Обед					
75	Икра свекольная	50	0,48	0,04	1,02	73
131	Суп картофельный с рыбными консервами	220	4,63	7,39	16,97	151,6
416	Шницель из говядины	50	8,5	7	7,4	124,8
482	Капуста тушеная	150	3,6	5,4	15,4	123,8
	Сок фруктовый или напиток лимонный	200	1	0,6	17,3	90,5
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,3	90,5
695	Ватрушка с творогом	75	10,12	5,06	31,88	211,9
	Итого		31,63	26,09	107,27	866,1
	Всего		54,39	58,45	175,95	1553,5