

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет В ЛЕТНЕМ ЛАГЕРЕ ШКОЛЫ С ДНЕВНЫМ ПРИБЫВАНИЕМ

Утверждаю: директор ООО Глобус Ресурс

М.В.Коршенко

Согласовано:

*1 день (2 июня) Понедельник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
410/1994	Тефтели мясные с отрубями соусом сметанным с томатом	100/30	7,50	12,30	32,04	149,03
262/1994	Каша гречневая вязкая	180	5,19	5,84	39,88	223,75
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		21,75	28,56	135,81	787,77
Обед						
тгк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
401/1994	Гуляш из мяса свинины	150	19,33	19,03	7,11	211,75
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,80	6,72	38,16	220,73
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		38,25	40,08	144,13	973,51
	Итого за день		60,00	68,64	279,94	1761,28

*2 день (3 июня) Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/10	6,57	7,18	35,86	234,00
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		23,18	23,92	100,44	704,88
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
151/1994	Суп-лапша домашняя с курой	250/30	6,80	5,80	13,90	182,50
тгк 254	Колобки рыбные "Заморские" тушен в соусе сметанном с томатом	120/30	13,51	18,53	34,44	280,12
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
289/тгк	Компот из кураги и изюма	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		32,52	31,12	135,56	947,22
	Итого за день		55,70	55,04	236,00	1652,09

*3 день (4 июня) Среда ; 11 день (18 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	199,56
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/5	11,02	7,02	55,68	300,91
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,19	14,01	67,18
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		28,67	22,26	102,63	704,69
Обед						
тгк245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
110/1994	Борщ с мясом со сметаной	250/10/10	8,20	12,04	45,66	297,55
тгк 360	Плов из мяса с томатом с куркумой	50/150	18,50	20,60	43,20	436,00
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	96,70
	Итого за прием		34,57	35,04	147,65	1039,86
	Итого за день		63,24	57,30	250,28	1744,54

*4 день (5 июня) Четверг; 12 день (19 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
35/2003	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	11,02	10,02	31,98	234,31
642/1994	Какао с молоком	200	3,64	3,34	22,82	134,78
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		23,60	23,76	108,64	744,07
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
394/1994	Жаркое со свининой по-домашнему	50/200	18,86	20,21	36,30	405,00
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	30,00	1,98	0,36	10,02	58,02
	Итого за прием		32,74	28,10	123,82	906,04
	Итого за день		56,34	51,86	232,46	1650,11

*5 день (6 июня) Пятница; 13 день (20 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
431/1994	Макаронник с мясом	200	21,88	23,84	54,20	501,82
630 ттк	Чай с молоком "Школьник" (молоко 100гр)	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		31,74	35,10	119,05	908,63
Обед						
ттк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
120/1994	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/10	7,00	12,03	45,32	265,60
43/2003	Суфле "Рыбка"	120	14,23	13,08	10,84	241,79
472/1994	Картофельное пюре	180	3,72	4,39	24,44	159,10
ттк 263	Компот из ягод	200	0,18	0,00	20,98	84,62
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		31,25	31,60	134,92	940,06
	Итого за день		62,99	66,70	253,97	1848,69

*6 день (9 июня) Понедельник; 14 день (23 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным					
	Яйцо вареное	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
19/04/2018	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с масл	50	3,18	2,88	0,18	39,24
тгк 264	Кофейный напиток с молоком "Школьный"	200/10	9,88	9,51	35,69	257,82
-	Хлеб ржаной	200	3,14	3,21	14,39	96,37
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Фрукт свежий	15	0,99	0,10	7,00	33,59
	Итого за прием	150	0,40	0,00	11,60	48,68
Обед						
			23,14	23,70	100,71	705,05
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)					
13-81/1994	Уха "Рыбацкая"	60	0,47	0,06	1,47	9,37
25/8	Биточек из мяса с отрубями	250/60	9,27	10,61	28,83	189,52
тгк 255	Макаронные изделия отварные с овощами	100	10,60	12,40	12,90	216,00
289/тгк	Компот из кураги и изюма	180	7,20	6,72	38,16	257,48
-	Хлеб пшеничный с отрубями	200	0,72	0,00	21,09	88,19
-	Хлеб ржаной	50	4,00	1,74	23,52	131,24
	Итого за прием	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за день		33,91	31,83	134,32	940,14
			57,05	55,53	235,03	1645,19

*7 день (10 июня) Вторник; 15 день (24 июня)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
257/1994	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	200/10	11,02	7,02	35,68	234,91
297/1994	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/10	11,91	16,14	25,43	283,96
628/1994	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	9,80	37,80
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	2,97	0,28	21,00	100,77
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		27,63	23,76	100,26	705,79
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
138/1994	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	5,54	5,56	20,78	164,06
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
430/1994	Запеканка картофельная с мясом с соусом смет. с том	250/30	18,21	23,75	49,46	447,62
638/1994	Компот из кураги	200	1,02	0,06	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,60	31,64	134,09	941,97
	Итого за день		60,23	55,40	234,35	1647,75

*8 день (11 июня) Среда

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
284/1994	Омлет натуральный	200/5	13,50	14,72	2,95	195,56
420/тгк	Чай лимонный	200	0,12	0,03	10,04	40,01
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Манник	100	6,50	6,70	55,20	254,00
	Итого за прием		25,67	29,45	100,04	718,92
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
161/1994	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,75	8,12	36,37	191,25
тгк 452	Фрикасе из филе кури	75/50	15,33	13,09	6,20	291,00
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	4,31	7,80	38,75	181,84
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		30,53	31,11	134,42	940,64
	Итого за день		56,20	60,56	234,46	1659,56

*9 день (16 июня) Понедельник

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
1/2003	Бутерброд с маслом сливочным	15/10	3,90	7,70	23,50	181,00
47/3	Макаронные изделия с сыром	200	13,64	12,09	36,88	298,00
630/1994	Чай с молоком "Школьник"	200	2,92	3,16	14,40	95,20
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
-	Хлеб пшеничный витаминизированный	15	0,99	0,09	7,00	33,59
-	Фрукт свежий	150	0,40	0,00	11,60	48,68
	Итого за прием		23,50	23,34	101,73	704,81
Обед						
ттк 245	Овощная поджарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
129/1994	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	4,75	8,12	36,37	171,25
319/1994	Рыба по-русски	120/225	20,53	21,53	46,83	499,97
-	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		32,42	31,75	136,30	947,77
	Итого за день		55,92	55,09	238,03	1652,58

*10 день (17 июня) Вторник

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
Завтрак						
3/2004	Бутерброд с маслом и сыром	15/10/20	4,91	9,90	19,89	210,77
	Йогурт	125	3,80	6,50	13,80	120,30
257/1994	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	200/10	10,86	7,58	25,02	192,18
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	1,02	0,00	19,76	87,60
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,20	14,00	67,18
-	Фрукт свежий	100	0,27	0,00	7,73	32,45
	Итого за прием		24,49	24,48	108,55	758,83
Обед						
тгк 245	Овощная подгарнировка (огурец или помидор свеж)	60	0,47	0,06	1,47	9,37
167/1994	Суп-пюре из разных овощей (молоко 150гр)	250	5,90	8,96	22,22	199,11
40/2	Гренки (сухарики)	10	1,71	0,17	10,75	53,74
тгк 605	Печень по - строгановски	75/75	18,03	20,34	33,42	185,00
тгк/395	Рис припущенный с овощами с куркумой	180	4,23	9,36	38,10	248,20
тгк 418	Компот из яблок с сухофруктами	200	0,10	0,00	17,10	69,00
-	Хлеб пшеничный с отрубями	50	4,00	1,74	23,52	131,24
-	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	48,35
	Итого за прием		36,09	40,93	154,93	944,00
	Итого за день		60,58	65,41	263,48	1702,83