



Согласовано

Руководитель

И. Бурдунов
И. Архипов



Утверждаю

Директор ООО «Центр питания»

/Урманова Н.С.



Основное 2-х недельное меню
на весенний оздоровительный лагерь
с дневным пребыванием детей
образовательных учреждений



Д/технолога школы Арханг

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Урманова Н.С.

ООО "Центр питания"
/Урманова Н.С./



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦДП до 11 лет**

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 гречневая молочная	160	1,71	3,09	4,91	59	КП22070
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фрукты свеж.(шт.)	100	0,4	0,4	8,8	82	КП22153
Всего в Завтрак	500	6,57	4,02	29,32	283	
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Печенье Слободка шахматная 50гр	50	3,6	2,5	23	205	ПОК0104
Всего в Обед	715	24,65	26,18	124,01	901	
Всего в день	1 215	31,22	30,2	153,32	1 184	

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 "Дружба" молочная	150	7,13	10,25	24	214	КП22106
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	156	Пок0004
Всего в Завтрак	590	11,13	11,13	57,86	491	
Обед						
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22032
Гуляш из говядины,макароны отварные с маслом(40/150)	190	3,71	5,6	26,92	215	КП22695
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	655	12,96	15,32	77,26	568	
Всего в день	1 245	24,09	26,45	135,12	1 059	

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						

Сырники из творога с соусом молочным	150	0,85	2,77	2,73	39	КП22168
Чай витаминизированный "Витошка"	200			9,7	39	КП22632
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Фруктовое пюре в ассортименте 125гр	125			9	150	ПОК0114
Всего в Завтрак	440	4,05	3,25	36,79	322	
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Каша рисовая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе(120/40)	160	10,8	11,78	22,67	255	КП22532
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	625	22,02	20,61	89,21	644	
Всего в день	1 065	26,07	23,86	126	966	

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	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Пирожное TONDI Чоко пай 30гр	30	7	18	71	470	Пок0087
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Всего в Завтрак	510	17,73	27,04	112,68	803	
Обед						
Суп картофельный с лапшой домашней	200	4,79	6,07	16	225	КП22156
Каша гречневая рассыпчатая с мясом	175	10,31	9,24	15,56	206	КП22547
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	640	20,62	20,02	65,89	624	
Всего в день	1 150	38,35	47,06	178,57	1 428	

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 рисовая молочная	180	4,56	8,76	28,8	203	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХБАРХ01
Сыр порционный	10	3	1,6	2	61	Д04МА19
Палочки кукурузные ФрутоНяня в ассортименте 20гр.	20	1,2	0,2	15,6	69	ПОК0138
Всего в Завтрак	530	12,16	11,04	68,26	454	
Обед						
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	150	3,76	7,48	20,13	199	КП22176
Котлеты куриные с подливом овощным	100	6	4,85	15	168	КП22178
Чай фруктовый(яблочный)	200	6,74	0,08	1	32	КП22888
Хлеб пшеничный для детского питания с витаминами и железом	35	2,8	0,42	13,44	83	ХБАРХ01
Хлеб ржано-пшеничный "Трапезный"	30	2,42	4,2	10,6	67	ХБАРХ02
Всего в Обед	715	25,06	19,85	78,83	679	
Всего в день	1 245	37,22	30,89	147,09	1 133	
Итого		156,95	158,46	740,1	5 770	
Среднее за период		31,39	31,69	148,02	1 154	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в
% от калорийности

10,88

24,72

51,31