

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

агст: Городской лаг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 182,17 | Каша молочная кукурузная жидкая | 200/5 | 7,43 | 8,07 | 0,04 | 243,9 |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 22,6 | 93,6 |
| 269,08 | Какао с молоком | 200 | 3,63 | 2,95 | 24,8 | 142 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 655 | 15,66 | 11,42 | 72,19 | 597 |
| Обед | | | | | | |
| 6,08 | Салат из белокочанной капусты с яблоком. | 100 | 1,08 | 9,99 | 7,27 | 123,3 |
| 138,04 | Суп картофельный с рисом. | 250 | 1,8 | 5,2 | 16,5 | 122 |
| 209,08 | Шницель припущенный из птицы (с маслом) | 100/5 | 15,74 | 17,78 | 10,74 | 265,8 |
| 265,08 | Соус томатный | 30 | 0,16 | 1,1 | 1,89 | 18,2 |
| 227,08 | Макароны отварные. | 180 | 7,96 | 5,22 | 53,48 | 292,7 |
| 389,17 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 965 | 34,84 | 40,29 | 151,83 | 1114,8 |
| Итого за день | | | 50,5 | 51,71 | 224,02 | 1711,8 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

агст: Городской лаг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом (бат) | 60 | 2,33 | 4,55 | 30,02 | 170,3 |
| 132,08 | Омлет натуральный | 170 | 17,66 | 21,55 | 3,19 | 277,3 |
| 246,08 | Огурцы свежие (порция) | 60 | 0,48 | | 1,8 | 9,1 |
| 590,23 | Печенье "Мария" (галеты) | 30 | 2,55 | 1,5 | 22,2 | 114 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,8 | 94 |
| Итого за Завтрак | | 560 | 26,06 | 27,92 | 92,01 | 724,7 |
| Обед | | | | | | |
| 25,08 | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,46 | 6,08 | 0,02 | 120,2 |
| 45,08 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 98,8 |
| 551,04 | Гренки (из пш. Хлеба) | 20 | 2,4 | 0,25 | 15,44 | 74 |
| 172,08 | Филе трески, тушеное с овощами | 90/35 | 19,52 | 5,67 | 4,94 | 148,9 |
| 241,08 | Картофельное пюре | 250 | 5,67 | 10,1 | 38,82 | 267,4 |
| 376,12 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| Итого за Обед | | 1 045 | 38,93 | 27,01 | 142,34 | 1030,3 |
| Итого за день | | | 64,99 | 54,93 | 234,35 | 1755 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

агст: Городской лаг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 377,08 | Бутерброд с сыром (батон) | 5/10/20 | 3,94 | 7,16 | 10,26 | 121,2 |
| 311,04 | Каша молочная пшеничная с маслом (жидкая.)на молоке | 200/5 | 9,25 | 10,32 | 0,04 | 291,2 |
| 590,13 | Сушки | 20 | 2,2 | 0,4 | 14 | 68 |
| 378,07 | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,49 | 16,47 | 84,7 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 510 | 20,49 | 19,77 | 65,52 | 682,6 |
| Обед | | | | | | |
| 22,08 | Салат из свежих помидор | 100 | 1 | 10,17 | 0,01 | 113,9 |
| 42,08 | Рассольник ленинградский . | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,1 |
| 510,04 | Каша гречневая | 180 | 5,18 | 6 | 28,68 | 189,5 |
| 282,08 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,02 | | 14,99 | 60,6 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 930 | 27,49 | 42 | 127,25 | 917,7 |
| Итого за день | | | 47,98 | 61,77 | 192,77 | 1600,3 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

агст: Городской лаг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 366,08 | Сыр (порция) | 30 | 7,23 | 8,85 | 0,09 | 108,9 |
| 185,12 | Каша молочная рисовая с маслом | 200/5 | 5,65 | 6,47 | 35,69 | 223,5 |
| 589,22 | Пряник | 50 | 2,5 | 1,5 | 38 | 175,5 |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 540 | 19,23 | 17,23 | 113,68 | 686,2 |
| Обед | | | | | | |
| 515,11 | Салат из белокочанной капусты с огурцом и зеленью | 100 | 2 | 15,21 | 0,01 | 166,8 |
| 102,17 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 1,97 | 5,27 | 0,02 | 148,3 |
| 271,07 | Шницель домашний | 90 | 10,76 | 10,89 | 16,45 | 232,7 |
| 92,08 | Рагу из овощей | 180 | 3,26 | 13,06 | 19,8 | 215,1 |
| 289,06 | Напиток из шиповника 2024 | 200 | 0,7 | 0,3 | 22,8 | 97 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 920 | 25,79 | 45,73 | 100,83 | 1067,9 |
| Итого за день | | | 45,02 | 62,96 | 214,51 | 1754,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 1

агст: Городской лаг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом (бат) | 60 | 2,33 | 4,55 | 30,02 | 170,3 |
| 106,07 | Каша молочная манная (вязкая) | 200/5 | 7,08 | 5,69 | 40,95 | 243,3 |
| 34 475 | Какао с молоком | 200 | 4,82 | 5,08 | 0,02 | 149,6 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 515 | 18,03 | 15,72 | 95,74 | 680,7 |
| Обед | | | | | | |
| 18,08 | Салат из свежих помидор и огурцов (без лука). | 100 | 0,98 | 5,13 | 4,58 | 65,8 |
| 37,08 | Борщ из свежей капусты с картофелем (со сметаной) | 250/10 | 1,9 | 6,66 | 0,01 | 111,1 |
| 443,04 | Плов из говядины | 255 | 22,47 | 23,1 | 53,19 | 510,5 |
| 376,12 | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 915 | 32,89 | 35,91 | 127,3 | 1008,4 |
| Итого за день | | | 50,92 | 51,63 | 223,04 | 1689,1 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: понедельник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

агст: Городской лаг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 7,07 | Бутерброд горячий (с помидором, сыр) | 50 | 4,36 | 6,89 | 11,73 | 126,3 |
| 102,08 | Каша молочная "Дружба" с маслом | 200/5 | 6,11 | 6,87 | 34 | 229,7 |
| 378,07 | Чай с молоком (2022г) | 200 | 1,3 | 1,49 | 16,47 | 84,7 |
| 589,22 | Пряник | 50 | 2,5 | 1,5 | 38 | 175,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 555 | 18,07 | 17,15 | 124,95 | 733,7 |
| Обед | | | | | | |
| 4,05 | Салат из белокочанной капусты с маслом | 100 | 1,8 | 5 | 7,4 | 81,8 |
| 42,08 | Рассольник ленинградский . | 250 | 5,03 | 11,3 | 32,38 | 149,6 |
| 209,08 | Шницель припущенный из птицы с маслом | 90/5 | 10,85 | 5,73 | 8,79 | 126,9 |
| 241,08 | Картофельное пюре | 250 | 5,67 | 10,1 | 38,82 | 267,4 |
| 372,12 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 18,92 | 77,8 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 995 | 30,61 | 33,29 | 148,06 | 911,5 |
| Итого за день | | | 48,68 | 50,44 | 273,01 | 1645,2 |

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: вторник

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

агст: Городской лаг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 380,08 | Бутерброд с маслом (батон) | 45 | 2,69 | 8,27 | 17,92 | 156,8 |
| 320,01 | Каша ячневая вязкая молочная с маслом | 200/5 | 6,24 | 6,76 | 0,03 | 213,9 |
| 34 475 | Какао с молоком | 200 | 4,82 | 5,08 | 0,02 | 149,6 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 500 | 17,55 | 20,51 | 42,72 | 637,8 |
| Обед | | | | | | |
| 246,08 | Помидоры свежие | 100 | 1,1 | 0,2 | 4,6 | 23 |
| 63,08 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/10 | 2,12 | 5,26 | 9,98 | 95,7 |
| 269,07 | Котлеты особые | 90 | 12 | 13,04 | 10,4 | 207,1 |
| 510,04 | Каша гречневая | 180 | 5,18 | 6 | 28,68 | 189,5 |
| 389,17 | Сок фруктовый | 200 | 1 | | 20,2 | 84,8 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 930 | 28,5 | 25,5 | 115,61 | 808,1 |
| Итого за день | | | 46,05 | 46,01 | 158,33 | 1445,9 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: среда

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

агст: Городской лаг

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|------------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом (бат) | 65 | 2,36 | 8,17 | 30,07 | 203,3 |
| 253,13 | Каша молочная рисовая (вязкая) | 200/5 | 6,33 | 6,82 | 0,04 | 263,3 |
| 378,07 | Чай с молоком | 200 | 1,3 | 1,49 | 16,47 | 84,7 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Завтрак | | 520 | 13,79 | 16,88 | 71,33 | 668,8 |
| Обед | | | | | | |
| 24,04 | Салат "Полонинский" (без перц) | 100 | 1,11 | 9,99 | 5,56 | 116,6 |
| 47,08 | Суп картофельный с вермишелью. | 250 | 2,92 | 2,93 | 16,47 | 132,2 |
| 209,08 | Биточки припущенные из птицы | 90 | 11,3 | 8,63 | 8,64 | 157,4 |
| 235,08 | Капуста тушеная | 180 | 4,72 | 5,81 | 24,2 | 156,9 |
| 376,12 | Компот из сушеных фруктов (курага) | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 920 | 27,59 | 28,38 | 124,38 | 884,1 |
| Итого за день | | | 41,38 | 45,26 | 195,71 | 1552,9 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: четверг

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

агст: Городской лаг

| № реци. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------------------|--------------|---------------|---|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 382,08 | Бутерброд с повидлом (бат) | 70 | 2,54 | 8,8 | 32,38 | 218,9 |
| 132,08 | Омлет натуральный | 190 | 19,74 | 24,08 | 3,56 | 309,9 |
| 246,08 | Огурцы свежие (порция) | 30 | 0,24 | | 0,9 | 4,6 |
| 300,08 | Чай с сахаром | 200 | | | 15 | 60 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,8 | 94 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 25,56 | 33,2 | 71,64 | 687,4 |
| Обед | | | | | | |
| 22,08 | Салат из свежих помидор | 100 | 1 | 10,17 | 0,01 | 113,9 |
| 139,04 | Суп картофельный с бобовыми. | 250 | 6,2 | 5,6 | 0,02 | 167 |
| 492,04 | Плов из филе птицы | 250 | 19 | 16,25 | 0,04 | 412,5 |
| 1 232,13 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,2 | 0,04 | 24 | 96,8 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 900 | 33,5 | 33,06 | 65,82 | 998,2 |
| Итого за день | | | 59,06 | 66,26 | 137,46 | 1685,6 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Городской лагерь лето 2024 (7-11)

День: пятница

зон: 01.01-12.31

Неделя: 2

агст: Городской лаг

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 152,08 | Пудинг из творога с рисом | 150 | 26,92 | 5,71 | 30,52 | 332 |
| 686,22 | Варенье клубничное | 25 | | | 15,75 | 62,5 |
| 112,16 | Яблоко | 200 | 0,8 | | 22,6 | 93,6 |
| 294,08 | Чай с лимоном | 200/5 | 0,05 | 0,01 | 15,15 | 60,8 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,8 | 94 |
| Итого за Завтрак | | 620 | 30,81 | 6,04 | 103,82 | 642,9 |
| Обед | | | | | | |
| 2,08 | Салат "Витаминный" (без морк) | 100 | 1,18 | 10,21 | 0,01 | 137,6 |
| 87,12 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8,6 | 8,4 | 14,33 | 167,3 |
| 202,08 | Тефтели из говядины с рисом | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,1 |
| 241,08 | Картофельное пюре. | 250 | 5,43 | 10,1 | 38,83 | 267,4 |
| 274,08 | Кисель из к/ц плодового или ягодного | 200 | | | 35,97 | 133,9 |
| 109,13 | Хлеб ржано- пшеничный. | 50 | 3,3 | 0,6 | 17 | 90,5 |
| 108,13 | Хлеб пшеничный. | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,75 | 117,5 |
| Итого за Обед | | 1 000 | 31,47 | 43,24 | 140,33 | 1110,3 |
| Итого за день | | | 62,28 | 49,28 | 244,15 | 1753,2 |

| | | | | | |
|---|--|--------|--------|---------|---------|
| Итого за период | | 516,86 | 540,25 | 2097,34 | 16593,1 |
| Среднее значение за период | | 51,7 | 54 | 209,7 | 1659,3 |
| Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение) | | | | | |
| Завтрак | | 20,5 | 18,6 | 85,4 | 674,2 |
| Завтрак2 | | | | | |
| Обед | | 31,2 | 35,4 | 124,4 | 985,1 |
| Полдник | | | | | |
| Ужин | | | | | |
| Ужин2 | | | | | |

Составил _____ Москалева Т.Н. Утвердил _____

М.П.