

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая с маслом.	200	7,9	8,2	29,37	223	196
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	29,08	27,3	78,21	670	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	80	0,81	8,1	0,74	82	0,11
	Суп с крупой и мясными фрикадельками.	200	1,92	2,24	10,8	71	116
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски.	250	16,79	10,27	21,34	246	249
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		830	27,22	21,48	95,63	690	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты со свеклой и морковью.	100	1,5	10,1	8,6	131	38
	Тефтели из говядины (паровые).	80	6,24	8,16	6,72	125	302
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Компот из свежезамороженной черной смородины.	200	0,25		8,5	35	421,02
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	16,91	25,22	97,23	691	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Сдоба обыкновенная	70	6,12	3,84	40,45	221	766
Итого за Ужин 2		270	14,12	5,84	80,45	421	
Итого за день		2 780	95,23	111,84	443,62	2829	
Итого за период		58 168	2588,96	2792,29	9204,82	66060	
Среднее значение за период		123,3	133	438,3	3145,7		

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чизкейк, запеченный по-школьному.	180	20,43	19,08	49,41	451	243
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		560	40,15	45,5	101,35	968	
Обед							
	Салат "Школьные годы".	80	0,8	8,08	2,32	85	28
	Суп рисовый с мясом.	200	6,56	6,08	9,68	120	114
	Биточки паровые.	80	11,44	10,8	7,76	174	304
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	20,18	86	932
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	33,24	30,82	124,89	913	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Зразы из кур или бройлеров-цыплят с омлетом и овощами.	80	10,96	16,4	6,56	218	340
	Картофель тушенный	180	3,04	9,53	22,95	190	216
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		590	24,62	35,09	70,22	704	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Коржики молочные.	70	4,62	7,98	43,4	264	514
Итого за Ужин 2		270	12,62	9,98	83,4	464	
Итого за день		2 690	118,53	153,39	471,96	3406	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)		Неделя: 3		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	8,1	7,12	34,73	235	196
	Бутерброд горячий с сыром.	80	10,83	15,36	19,75	263	11
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
Итого за Завтрак		520	24,82	27,28	65,22	609	
Обед							
	Салат овощной с яблоками и сладким перцем	80	0,7	6,53	4,21	80	23
	Суп картофельный с крупой.	200	2,08	2,08	14,88	86	103
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой.	80	9,84	8,48	10,8	159	292
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	30,07	23,51	128,96	851	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из квашеной капусты.	100	1,6	5,1	8,1	85	40
	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом или субпродуктами.	250	18,04	21,52	33,21	399	314
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		620	24,39	27,24	78,12	664	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 680	105,69	120,89	413,13	2943	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с молоком сгущенным.	200	38,13	11,73	33,96	394	234
	Бутерброд горячий с сыром.	80	10,83	15,36	19,75	263	11
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		580	56,36	30,79	85,81	841	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	80	0,8	4,08	2,24	50	17
	Борщ с фасолью.	200	2,56	3,2	8,72	74	82
	Тефтели рыбные.	85	6,56	5,5	8,9	111	262
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		845	21,92	20,05	126,41	776	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	100	4,6	14,5	6,2	173	48
	Птица, тушеная в сметанном соусе.	80	12,64	2	2,32	78	331
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	31,79	22,68	87,79	691	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Пирожки печенные из дрожжевого теста (с зеленым луком и яйцом)	70	4,41	2,52	25,69	144	479
Итого за Ужин 2		270	12,41	4,52	65,69	344	
Итого за день		2 755	130,38	110,04	457,8	3009	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая с маслом.	200	5,66	6,15	34,44	216	196
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	23,23	22,35	81,82	617	
Обед							
	Редис с маслом.	80	0,88	8,08	2,72	87	31
	Щи из квашеной капусты.	200	1,36	3,22	2,94	52	47,01
	Пюре картофельное.	18	0,37	0,56	2,41	16	360
	Бефстроганов из говядины	100/50	28,71	15,24	3,93	271	375,01
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		748	39,02	27,97	74,75	717	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	100	1,04	10,15	3,34	111	59,01
	Тефтели из говядины (паровые).	80	6,24	8,16	6,72	125	302
	Овощное рагу со сладким перцем.	180	3,24	3,96	14,4	124	153
	Компот из свежезамороженной вишни.	200	0,25		8,5	35	421,01
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	15,39	22,83	62,57	545	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Кекс "Творожный".	70	6,51	11,48	35,49	272	512
Итого за Ужин 2		270	14,51	13,48	75,49	472	
Итого за день		2 698	100,05	118,63	386,73	2708	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	190	28,41	9,88	23,09	295	239
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		570	43,49	23,98	71,83	669	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем.	80					36
	Суп из овощей с фасолью.	200	1,6	3,2	7,44	65	107
	Оладьи из печени.	80	14,4	12,8	9,6	211	306
	Макароны с сыром.	180	9,63	14,4	33,57	302	223
	Компот из свежих плодов.	200	0,15	0,14	19,9	82	418
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	32,88	31,34	116,26	880	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат картофельный.	100	1,6	15,3	11,1	188	43
	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом.	250	19,82	21,16	59,11	506	315
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		620	26,22	37,02	106,46	872	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка с маком	70	6,25	2,37	40,5	208	772
Итого за Ужин 2		270	14,25	4,37	80,5	408	
Итого за день		2 730	124,74	128,71	467,15	3186	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Янтарная" (из пшена с яблоком).	200	6,6	9,7	33,6	248	199
	Бутерброд горячий с сыром	80	10,83	15,36	19,75	263	10
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	30,93	33,76	85,55	768	
Обед							
	Салат из белокачанной капусты.	80	1,28	4,08	7,52	72	34
	Суп из овощей.	200	1,44	3,2	8,08	66	100
	Гуляш из говядины	75/25	24,04	4,38	2,82	158	259,02
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,07	17	71	425,01
	Хлеб (черный) 50гр	50	3,3	0,4	21,15	102	299,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		860	44,21	18,15	124,19	849	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Котлеты рубленые из птицы.	80	15,84	8,24	12,72	186	336
	Картофель тушеный с луком.	180	3,69	19,71	26,46	297	141
	Компот из свежезамороженной клубники	200	0,25		8,5	35	421
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		590	29,8	37,11	78,09	770	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 770	131,35	131,88	428,66	3206	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зразы из творога с черносливом или с курагой.	185	30,14	13,9	52,52	456	238
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		565	49,86	40,32	104,46	973	
Обед							
	Салат из свежих помидоров.	80	0,8	8,16	2,64	87	21
	Борщ зеленый (86)	200	2,96	3,76	12	94	86
	Сосиски отварные.	100	10,3	21	0,4	232	276
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		860	28,06	38,79	116,99	937	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат картофельный с сельдью.	100	4,7	14,1	9	181	45
	Котлеты натуральные из филе птицы.	80	24,32	7,84	0,24	168	334
	Овощи запеченные "Пикник".	180	3,24	12,24	15,21	184	168
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	37,07	34,74	64,5	726	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Коржики молочные.	70	4,62	7,98	43,4	264	514
Итого за Ужин 2		270	12,62	9,98	83,4	464	
Итого за день		2 755	135,51	155,83	461,45	3457	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая с маслом.	200	8,1	7,12	34,73	235	196
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кофейный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	29,28	26,22	83,57	682	
Обед							
	Редис с огурцами.	80	0,8	8,08	2,48	86	32
	Солянка из птицы	200	8,83	9,56	10,74	168	158
	Рыба (филе) отварная.	80	14,64	0,48		63	244
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	35,67	24,59	100,07	774	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат витаминный (2 вариант)	100	0,85	1,45	3,89	35	39
	Шницель натуральный рубленый.	80	16	16,4	10,96	256	286
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Компот из свежезамороженной черной смородины.	200	0,25		8,5	35	421,02
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	26,02	24,81	96,76	726	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Шарлотка с яблоками.	100	3,7	4,8	34,4	196	449
Итого за Ужин 2		300	11,7	6,8	74,4	396	
Итого за день		2820	110,57	114,42	446,9	2935	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром.	180	20,61	28,53	2,79	351	229
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	10,87	7,85	20,11	197	11,03
	Кафе с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		560	38,88	40,08	55	732	
Обед							
	Салат из свежих помидоров.	80	0,8	8,16	2,64	87	21
	Суп картофельный со сладким перцем (2004 г)	200	8,58	9,65	19,07	146	224,02
	Говядина, тушенная с капустой.	250	27,59	25,89	10,71	386	281
	Компот из свежих плодов.	200	0,15	0,14	19,9	82	418
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		830	44,22	44,64	98,07	926	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,61	6,1	9,12	98	90
	Биточки паровые.	80	11,44	10,8	7,76	174	304
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	29,59	23,32	112,64	791	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Ватрушка из дрожжевого теста.	100	13,6	4,8	39,8	257	483
Итого за Ужин 2		300	21,6	6,8	79,8	457	
Итого за день		2 780	142,19	146,84	437,61	3263	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога.	190	24,23	12,45	33,44	343	240
	Закрытый бутерброд с сыром.	80	9,28	19,36	19,76	290	8
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		570	37,69	32,81	79,84	761	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	80	0,8	4,08	2,24	50	17
	Борщ волынский.	200	2	3,68	6,96	69	85
	Спагетти овощные.	180	2,4	4	48	238	151
	Биточки рубленые из птицы паровые.	80	14,8	4,8	7,44	133	337
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	27,7	17,36	120,69	759	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	62	17
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Котлета "Домашняя"	80	15,06	15,55	10,1	232	661
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	24,37	26,88	73,62	635	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Пирожки печенные с капустой	70	4,14	8,66	5,65	196	266
Итого за Ужин 2		270	12,14	10,66	45,65	396	
Итого за день		2 740	109,8	119,71	411,9	2908	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с молоком сгущенным.	190	28,41	9,88	23,09	295	239,04
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		570	48,13	36,3	75,03	812	
Обед							
	Салат из свежих помидоров.	80	0,8	8,16	2,64	87	21
	Суп рисовый с мясом.	200	6,56	6,08	9,68	120	114
	Рулет мясной с яйцом	80	15,41	10,53	8,7	191	420
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,07	17	71	425,01
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	36,77	30,64	122,97	922	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат "Полынний".	100	1,1	10,1	4,4	113	27
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	13,57	6,46	7,04	141	36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Чай ягодный	200	0,24	0,08	7,2	30	455
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	29,28	22,82	91,27	696	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Пирожок с яблоком	70	10,51	8,86	8,73	262	476,02
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 740	140,59	132,62	430,1	3249	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом)	200	7,6	24,2	34,7	387	198
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Кофеинный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	28,78	43,3	83,54	834	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	80	0,81	8,1	0,74	82	0,11
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,08	15,12	88	105
	Рыба, тушенная в томате с овощами.	80	7,76	3,84	3,36	78	247
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		840	22,13	20,49	106,07	705	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	50	12,17	52,83	90,5	333	545
Итого за Полдник		450	12,77	53,13	128,3	490	
Ужин							
	Салат витаминный с м/р	100	1,46	7,24	10,15	103	11,02
	Окорочка запеченные	150	36,8	41,8	1,92	531	6
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		700	47,37	56	95,92	1077	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 880	129,56	183,78	462,56	3568	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с молоком сгущенным.	200	38,13	11,73	33,96	394	234
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	10,87	7,85	20,11	197	11,03
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		580	53,19	20,58	84,51	734	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник домашний.	200	1,68	3,28	10,88	79	95
	Азу из говядины.	250	22,41	11,91	21,8	292	438
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		810	37,19	24,66	96,23	769	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем.	100					36
	Котлеты рубленые из птицы.	80	15,84	8,24	12,72	186	336
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Компот из свежезамороженной черной смородины.	200	0,25		8,5	35	421,02
	Хлеб ржаной 70 гр.	100	6,6	0,8	42,3	214	299,06
Итого за Ужин		660	26,99	15,44	107,32	685	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка "Веснушка".	70	5,61	4,98	6,92	235	302,04
Итого за Ужин 2		270	13,61	6,98	46,92	435	
Итого за день		2 750	138,88	99,66	427,08	2980	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая с маслом.	200	8,1	7,12	34,73	235	196
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Кофеинный напиток с молоком.	200	3,8	2,9	11,9	89	458
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	33,92	38,54	86,77	825	
Обед							
	Редис с огурцами.	80	1	10,1	3,1	107	32
	Борщ с капустой и картофелем.	200	1,36	3,12	9,52	71	80
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Биточки по-белорусски.	80	15,36	15,12	2,72	209	305
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		840	35,17	34,83	121,11	945	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат овощной	100	0,79	5,13	2,93	65	22,02
	Плов.	250	29,38	27,23	41,7	529	283
	Компот из свежезамороженной вишни.	200	0,25		8,5	35	421,01
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		620	35,04	32,92	82,74	779	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка с маком	70	6,25	2,37	40,5	208	772
Итого за Ужин 2		270	14,25	4,37	80,5	408	
Итого за день		2780	126,28	142,66	463,22	3314	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с зеленым горошком.	110/50	14,24	20,4	0,72	244	228,02
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		540	29,32	34,5	49,46	618	
Обед							
	Салат из квашеной капусты.	80	1,28	4,08	6,48	68	40
	Суп картофельный с треской-филе	200	6,18	3,63	17,03	126	219
	Лапша с куриным филе и овощами по-школьному	250	39,83	21,26	51,45	498	226
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		830	54,99	29,77	131,01	961	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,61	10,5	7,01	112	0,06
	Бефстроганов из говядины	80	15,31	8,13	2,1	145	375,01
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	27,4	25,03	82,15	660	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка чайная с творогом.	70	10,51	8,86	8,73	262	476
Итого за Ужин 2		270	18,51	10,86	48,73	462	
Итого за день		2 730	138,12	132,16	403,45	3058	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая с маслом.	200	5,66	6,15	34,44	216	196
	Бутерброд горячий с сыром.	80	10,83	15,36	19,75	263	11
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	26,38	27,31	84,93	690	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Суп картофельный с горохом и курой	200	8,7	8,11	14,26	165	63,01
	Пюре картофельное.	130	2,67	4,04	17,41	116	360
	Капуста тушеная.	130	2,6	3,32	9,61	79	372
	Биточки "Школьник".	80	11,92	16,96	8,96	236	293
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		900	38,99	41,9	113,79	994	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Зразы рубленые куриные с сыром.	80	16,96	5,44	4,16	134	341
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	32,46	16,78	86,79	638	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Лакомка	70	10,22	19,5	9,65	296	262,02
Итого за Ужин 2		270	18,22	21,5	49,65	496	
Итого за день		2 850	123,95	139,49	427,26	3175	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Оладьи с молоком сгущенным.	160	12,51	10,33	67,05	410	471
	Закрытый бутерброд с сыром.	80	9,28	19,36	19,76	290	8
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		540	29,19	33,39	118,91	884	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	80	0,8	4,08	2,24	50	17
	Уха ростовская	200	5,59	3,57	11,4	101	181,02
	Говядина, тушенная с черносливом.	80	11,84	11,36	8,72	184	282
	Кабачки, запеченные под соусом.	180	4,86	26,73	18,36	333	182
	Компот из чернослива.	200	0,6	0,07	17	71	425,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		840	30,79	46,61	103,47	964	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат "Степной" из разных овощей.	100	1,5	10,2	7,6	128	29
	Биточки из филе индейки с овощами "Калейдоскоп"	80					339
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Кисель из клюквы (густой).	200	0,12		17,4	70	433
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	14,52	16	106,5	640	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Ватрушка из дрожжевого теста.	100	13,6	4,8	39,8	257	483
Итого за Ужин 2		300	21,6	6,8	79,8	457	
Итого за день		2 770	104	134,8	500,78	3302	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша овсяная вязкая с маслом.	200	7,9	8,2	29,37	223	196
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами.	80	7,68	10,4	16,64	190	4
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	25,47	24,4	76,75	624	
Обед							
	Сельдь с луком.	60	5,4	8,6	0,8	102	61
	Рассольник ленинградский.	200	1,76	3,2	12,32	86	96
	Куриная грудка, запеченная с сыром и овощами.	80	17,04	5,52	1,2	122	333
	Пюре картофельное.	180	3,7	5,6	24,1	161	360
	Напиток из плодов шиповника.	200	0,6		10,3	44	468
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		820	35,6	23,72	94,47	740	
Полдник							
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром и чесноком.	100	4,6	14,5	6,2	173	48
	Голубцы ленивые.	250	21,52	20,8	19,55	352	320
	Компот из свежезамороженной клубники	200	0,25		8,5	35	421
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		650	32,97	36,1	76,55	774	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Булочка "Творожная"	70	9,7	4,79	36,54	229	786
Итого за Ужин 2		270	17,7	6,79	76,54	429	
Итого за день		2940	130,12	151,04	445,18	3117	

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	190	28,41	9,88	23,09	295	239
	Бутерброд с сыром.	80	12,32	22,72	19,84	333	2
	Какао с молоком.	200	3,4	2,7	12,1	84	459
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		570	48,13	36,3	75,03	812	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами.	100	1	5,1	2,8	62	17
	Щи из свежей капусты, картофелем и сметаной	200	6,58	11,4	6,97	157	197
	Шницель куриный отбивной	80	21,23	9,89	3,06	186	184,04
	Макаронные изделия отварные.	180	6,3	5	39,2	228	356
	Компот из кураги.	200	0,6	0,07	17	71	425,02
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
Итого за Обед		860	42,81	32,26	114,78	929	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат картофельный.	100	1,6	15,3	11,1	188	43
	Говядина в кисло-сладком соусе	80	13,57	6,46	7,04	141	36
	Рис отварной.	180	4,3	6,4	43,8	250	349
	Чай с лимоном.	200	0,18		6,64	28	454
	Хлеб ржаной 70 гр.	70	4,62	0,56	29,61	150	299,06
Итого за Ужин		630	24,27	28,72	98,19	757	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Сосиска в тесте	110	10,02	15,96	2,85	282	305,02
Итого за Ужин 2		310	18,02	17,96	42,85	482	
Итого за день		2 800	141,13	147,24	422,95	3337	

Утверждаю:

Заместитель директора по УВР: _____ Шумилина Л.Н.

Дата: "___" 2025 г.

Меню для детей 7-11 лет

ГБУ ДО ДООЦ "Россонь" им. Ю.А. Шадрина

Рацион: Лагерь Дети (21 день)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	200	5,85	6,44	30,34	203	203
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром	80	10,87	7,85	20,11	197	11,03
	Яйцо вареное	40	5,7	4,8	0,3	68	227
	Чай с сахаром.	200	0,19		10,44	43	453
	Кисломолочный продукт	100	4	1	20	100	1 089
Итого за Завтрак		620	26,61	20,09	81,19	611	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами	80	0,81	8,1	0,74	82	0,11
	Суп с макаронными изделиями.	200	1,84	3,12	11,52	82	110
	Жаркое по-домашнему.	250	24,77	39,77	23,73	501	258
	Компот из смеси сухофруктов.	200	0,6	0,07	17	71	425
	Хлеб (белый)	50	3,8	0,4	24,6	118	299,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,15	107	299,01
Итого за Обед		830	35,12	51,86	98,74	961	
Полдник							
	Сок	200	0,2	0,2	22,8	100	188,01
	Фрукт	200	0,4	0,1	15	57	1 090
	Кондитерка	30	7,3	31,7	54,3	200	545
Итого за Полдник		430	7,9	32	92,1	357	
Ужин							
	Салат из свеклы с чесноком	100	1,61	6,1	9,12	98	90
	Филе курицы с овощами, запеченное под соусом из сладкого перца	80	13,04	4,32	1,84	98	332
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом.	180	9,75	5,62	43,02	262	191
	Напиток клюквенный.	200	0,13	0,06	7,2	30	463
	Хлеб ржаной	100	6,6	0,8	42,3	214	299,01
Итого за Ужин		660	31,13	16,9	103,48	702	
Ужин 2							
	Кисломолочный продукт	200	8	2	40	200	1 089
	Сочник	70	14,01	21,84	8,59	472	262,01
Итого за Ужин 2		270	22,01	23,84	48,59	672	
Итого за день		2 810	122,77	144,69	424,1	3303	