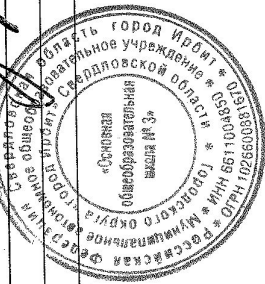


Согласовано:

Директор МАОУ «Школа № 3»
И.А. Колпашникова



Разработано:

Директор ООО «Комбинат питания»

Н.А. Ситнова



Примерное 14 дневное меню для лагерей труда и отдыха с дневным пребыванием детей 2025 год

		Возраст 11 лет и старше					
		Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г			
				Белки, г	Жиры, г	Углед ы, г	
	завтрак						
	Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04
	Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	40/20	170	3,09	8,57	19,52
	Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62
	Кофейный напиток с молоком	№692, 2004	200	121	3,8	3,7	20,17
	Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57
	обед						
	Нарезка из помидоров свежих	Табл.1996	100	24	1,1	0,2	3,8
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/20	135	3,2	8,5	15
	Котлета из курицы	№499, 2004	100	311	20,3	21,93	8,26
	Пюре картофельное	№520, 2004	200	206,7	4,32	7,47	29,24
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
	Компот из кураги или сухофруктов	№638, 2004г	200	123	1,04	0	30,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки, кондитерские и мучные изделия

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57
обед						
Салат из свежей капусты	№43, 2004	100	53	0,93	3,06	5,64
Суп из разных овощей со сметаной	№135, 2004	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Котлета рыбная с соусом	№388, 2004	100	286	22,26	14,88	15,98
Рис с овощами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Запеканка творожная со сладким молочным соусом	№366, 2004	150/20	556	23,72	34,67	36,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	60
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57
обед						
Нарезка из огурцов	№7,2003	100	14	0,8	0,1	2,6
Суп-пюре из разных овощей с гречками	№168, 2004	250/20	147	3,94	5,69	19,96
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	100	464	25,92	25,78	32,36
Каша гречневая рассыпчатая	№246, 2004	180	399,6	10,15	17,53	49,67
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак						
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83	0,29
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01
обед						
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник Ленинградский						
Колбаски витаминные	№ 64 2004г	100	312	18,18	25,5	2,61
Капуста тушеная	№534, 2004	80	69	2,35	2,43	9,3
Картофельное пюре	№520, 2004	100	103	2,16	3,74	14,63
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из апельсинов	№639, 2004	200	114	0	0	29,94

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Омлет	№340, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/11	187	3,39	9,42	21,47
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62
Кофейный напиток с молоком	№692 2004г	200	121	3,8	3,7	20,17
Сок фруктовый		200	76	1	-	18,2
обед						
Салат из отварной моркови	№ 2004	100	121 ^ж	1,17	10,08	6,48
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/20	135	3,2	8,5	15
Суфле Рыбка	№43, 2003	100	292	20,62	19,18	9,46
Пюре картофельное	№520 2004	180	236,7	5,39	6,95	36,94
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше			
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г	
				Белки, г	Жиры, г
					Углеводы, г
завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом	Стр 246, 2004	200/5	265	5,96	7,8
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-
обед					
Нарезка из огурцов свежих	№7,2003	100	14	0,8	0,1
Щи из свежей капусты со сметаной	№124, 2004	250/10	163	5,36	1,57
Голубцы Любительские с соусом	№56, 2003	100	365,6	8,22	23,04
Греча отварная рассыпчатая	Стр 246,2004	180	400	10,15	17,53
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64
Сок		200	76	1	-

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводо ды, г
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87	21,34
Бутерброд с сыром	№33,20 04	30/20	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57
обед						
Нарезка из консервированного огурца	Табл. № 24,1996	100	24	1,47	0,17	2,9
Суп гороховый с мясом	№139, 2004	250/15	227	10,18	11,64	23,13
Котлета мясная с соусом	№451, 2004г	100	464	25,92	25,78	32,36
Рагу овощное	№539, 2004	180	197,1	3,46	9,86	22,91
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Кисель	№648, 2004г	200	129	-	-	33,93

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 и старше			
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г	
				Белки, г	Жиры, г
					Углеводы, г
завтрак					
Суп молочный с макаронными изделиями	№160, 2004	250	161	5,59	5,87
Яйцо вареное	№337, 2004	1 шт.	66	5,33	4,83
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,29
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05
обед					
Салат Нежный	№ 4, 2003	100	170	1,05	15,2
Суп из овощей со сметаной	№ 135, 2004	250/10	178	5,71	11,65
Тефтели рыбные с соусом	№332 1994 г	100	289,3	15,6	18,12
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64
Сок		200	76	1	-

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 лет и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Запеканка морковная с молочным соусом	№267, 2004	125/50	219	4,69	7,41	33,79
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24
Какао с молоком	№693 2004г	200	149	3,32	5,33	24,8
Фрукт свежий (сок)		100	6	0,10	-	1,57
обед						
Салат Здоровье	№7, 2003	100	128	1,26	10,08	8,40
Суп рыбный	№138, 2004	250	134	5,35	4,44	17,43
Суфле из цыпленка	№506, 2004	100	352,7	22,24	206,67	6,05
Пюре картофельное	№520, 2004	180	186	3,91	6,73	26,48
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток «Виталайт»	№81, 2003	200	34	0	0	8,64

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01
обед						
Салат из свежей капусты	№43, 2004	100	53	0,93	3,06	5,64
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/20	135	3,2	8,5	15
Рыба под сырной корочкой	№20, 2007	100	314	21,46	23,06	4,94
Рис с овощами	№36, 2004г	180	280	4,69	7,8	46,57
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих яблок	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак						
Омлет натуральный	№304, 2004	118	186	11,53	14,66	2,04
Бутерброд с джемом	№33,20 04	40/40	80	0,15	0	20,85
Хлеб витаминизированный		60	172	5,52	0,58	35,24
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт(сок)		100				
обед						
Нарезка из помидоров свежих	Табл.№ 24,1996	100	24	1,1	0,2	3,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	№110, 2004	250/20	135	3,2	8,5	15
Плов	№ 443, 2004	250	695	14,19	35,33	52,38
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из свежих фруктов	№631, 2004	200	116	0,22	0,22	29,34

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептов	Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	Стр246, 2004	200/5	265	5,96	7,8	42,47
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,58	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57	0,2	0,05	15,01
Фрукт(сок)		100				
обед						
Салат из свежей капусты	№43, 2004	100	53	0,93	3,06	5,64
Суп из овощей со сметаной	№135, 2004	250/10	178	5,71	11,65	12,36
Шницель с/с	№451, 2001	100	216	12,1	12,03	15,10
Макаронь отварные	№516, 2004	180	252	6,38	5,88	42,59
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Напиток из шиповника	№705, 2004	200	76	0,0	0,0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
завтрак						
Каша пшенная с маслом сливочным	Стр 246, 2004	200/5	291	8,54	8,94	44,27
Бутерброд с маслом сливочным	№1, 2004	30/10	170	3,09	8,57	19,52
Хлеб витаминизированный		30	86	2,76	0,58	17,62
Чай с сахаром	№685, 2004	200	57 ^{вс}	0,2	0,05	15,01
Фрукт(сок)		100				
обед						
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24, 1996	100	24	1,1	0,2	3,8
Рассольник по-домашнему	№131, 2004	250	143,4	2,45	7,84	15,29
Жаркое по-домашнему	№ 436, 2004	250	426	24,26	21,90	31,41
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из сухофруктов	№639 2004	200	76	0	0	19,96

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки

Наименование блюда	№ рецептуры блюда, год вып. сборника рецептур	Возраст 11 и старше				
		Выход в гр.	Энерг етичес кая ценнос ть, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	Стр246, 2004	220/5	370,7	9,99	15,49	47,54
Бутерброд с сыром	№33,20 04	42	167	7,64	6,12	19,44
Чай с молоком	№630, 1994	200	86	1,6	1,65	17,36
Фрукт (сок)		100				
обед						
Нарезка из помидоров(или огурцов) свежих	Табл.№ 24,1996	100	24	1,1	0,2	3,8
Суп картофельный с пышленком, макаронными изделиями	№140 2004	250	152	4,63	5,28	20,9
Капуста тушеная с мясом	№534 2004	250	588	15,82	34,44	23,24
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной		80	190	6,08	0,64	38,88
Компот из изюма	№ 638, 2004	200	128	0,36	0,0	33,16

При достаточности денежных средств, рекомендовано дополнительно в меню включать свежие фрукты, соки