

УТВЕРЖДАЮ

Начальник лагеря

Л.Н.Кудеркина

1 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
Завтрак															
302	Салат "Прелесть"	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
					2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83
685	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
1	Бутерброд с шок. мас.	40	40	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	0,05	52,2	0,65	8,9	0
207	Макароны с сыром	200	200	9,56	8,58	39,24	272	0,07	0	0,04	1,32	12	1,41	27,47	189
	Итого			13,39	18,5		520,6	0,18	51,9	0,09	1,37	105,86	3,09	83,67	256,4
				27,91	37,87	77,08	1097,53	0,367	105,07	0,18	2,74	239,32	6,84	196,87	555,1
Обед															
43	Нарезка из свежих помидор	80	100	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25	0	1	54,3	0,16	7,4	86
				2	4,5	9,17	85	0,01	4,35	0	1,2	57,2	0,41	6,9	195
110	Борщ куриный с фасолью и сметаной	250	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84	115,8
				9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	1,34	38,84	115,8
492	Плов из грудки куриной	200	250	14,5	13,86	25,09	285	0,18	0,28	0,08	1,69	71,2	1,24	43,2	64,7
				17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	1,82	56,8	69,3
ПП	Конфеты	50	50	2,75	16,2	28,05	267,5	0	0			0	0		
399	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0,8	18	17
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			31,33	26,29	84,48	697,4	0,535	18,93	0,22	5,345	254,6	5,34	148,44	412,5
				35,43	32,71	96,52	826,4	0,555	20,27	0,24	6,195	267,2	6,17	161,54	526,1
Полдник															
278	Кисель	200	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	0	2	15,8
	Яблоко	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Ватрушка с	60	60	3,9	3,06	26,93	241,6	0,07	0	0	0	11,3	0,73		

	джемом														
	Итого			6,9	3,26	85,83	409,2	0,17	25,6	5,03	0,2	30,5	1200,73	11	26,8
	Всего			51,62	48,05	170,31	1627,2	0,885	96,43	5,34	6,92	390,96	1209,16	243,11	695,7
				70,24	73,84	259,43	2333,13	1,092	150,9	5,45	9,14	537,02	1213,74	369,41	1108
2 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
438	Омлет натуральный	150	200	14,27	22,16	2,65	267,93	0,1	0,25	345		114,2	2,94	19,5	260,5
				18,99	28,32	3,51	345,9	0,13	0,33	452		151,72	3,91	25,97	346,49
	Напиток из шиповника	200	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0	24			13,2	0,53	2,13	2,67
2	Бутерброд с маслом	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	0,46	17,42	80,6
	Нарезка из свежих огурцов	80	100	0,72	0,85	5,6	32,93								
	Итого			17,73	28,88	42,37	505,26	0,14	24,28	345,1	0,51	328,4	3,93	39,05	343,77
				22,45	35,04	43,23	583,23	0,17	24,36	452,1	0,51	365,92	4,9	45,52	429,76
Обед															
	Салат "Крабовый"	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	78,6	0,3	11,21	0,44	8,2	0,396
				0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	131	0,5	18,68	0,74	13,67	0,667
139	Суп гороховый с фрикадельками	250	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	1,97	40,92	152,2
				11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	1,97	40,92	152,2
171	Картофель по"Деревенски" с курицей	200	250	8,62	6,09	38,64	243,75	0	0	1,16	2,57	14,7	1,2	1,43	22,16
				11,5	8,12	51,52	325	0	0	1,54	3,42	19,6	1,6	1,9	29,54
399	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	0,8	18	17
III	Конфета	50	50												
III	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			27,24	19,56	100,65	734,13	0,425	21,39	79,79	6,215	182,21	6,21	109,55	320,756
				30,51	24,05	115,02	845,06	0,445	28,09	132,6	7,265	194,58	6,91	115,49	328,407
полдник															
693	Какао с молоком	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
	Апельсин	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11

639	Компот из сухофр.	200	200	10	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	1,68	28,7	0,96	19,6	52,6
274	Плюшка	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Банан	160	160												
ПП	Снежок	100	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1		22	1	4,8	76,8
	Итого			18,74	10,92	62,46	352	0,21	9,35	0,22	1,68	64,4	2,61	24,4	129,4
	Всего			61,02	77,97	244,45	1933,56	0,785	58,82	0,89	6,44	607,35	46,68	397,77	866,4
				62,94	67,79	234,81	1829,16	0,845	63,25	0,69	6,87	644,78	83,9	420,06	954,75
4 день															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
40	Нарезка из свежих огурцов	60	100	0,9	2,7	26,3	52,9	0,01	3,78	0,23	2,78	20,71	0,54	9,6	102
				1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	0,86	18	136
278	Кофейный напиток	200	200			15,3	49,6	0,02	5,6	0,03		3,2		2	15,8
	Бутерброд с шок маслом	40	40	2,34	5,6	16,92	131,6	0,04	0,03	0,07	0,51	201	0,46	17,42	80,6
4	Каша кукурузная молочная	200	200	8,16	9,84	47,8	264	0,2	0,5	0,12	0,03	142,3	1,66	14,6	101,3
	Итого			11,4	18,14	106,32	498,1	0,27	9,91	0,45	3,32	367,21	2,66	43,62	299,7
				12	19,94	107,82	533,5	0,29	12,43	0,72	5,04	380,7	2,98	52,02	333,7
Обед															
43	Салат "Степной"	60	100	1,2	2,7	5,5	51	0,01	3,25		1	54,3	0,16	7,4	86
				2	4,5	9,17	85	0,01	4,35		1,2	57,2	0,41	6,9	195
	Пельмени с бульоном	200/100	250/100	30,6	28,9	49,3	523,6								
				37,9	31,3	58,5	667,4								
197	Гороховое пюре	200	200	6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36	2,4	66	
				6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36	2,4	66	
462	Котлета рыбная с подливом	80	80	8,8	13,06	9,66	191,33	0,02	0,36	0,09	1,53	12,6	0,41	15,03	189
ПП	Конфета	50	50												
	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,2	4		0,2	14	0,8	18	17
ПП	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			53,33	57,52	152,19	1297,65	0,435	51,21	0,09	2,815	179,4	5,57	147,43	421
				61,43	48,66	155,4	1284,12	0,415	51,95	0	1,485	169,7	5,41	131,9	341

полдник

	Гуша	200	200	4,62	4,02	43,8	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Запеканка творожная со сгущ молоком	65	65	3,2	2,4	4,5	52								
	Напиток витаминный	200	200												
469	Булочка "Молочная"	60	60	3,64	6,26	26,96	179	0,06				13,7	0,65		
	Итого			11,46	12,68	75,26	349	0,14	20	5	0,2	29,7	1200,65	9	11
	Всего			76,19	88,34	333,77	2144,75	0,845	81,12	5,54	6,34	576,31	1208,88	200,05	731,7
				84,89	81,28	338,48	2166,62	0,845	84,38	5,72	6,73	580,1	1209,04	192,92	685,7

5 день

№ рецептуры	Наименование блюد	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	Р
Завтрак															
302	Салат "Прелесть"	60	100	1,7	1,3	16,5	84,5	0,01	1,9	0	0	41,4	0,99	44,3	63,4
					2,83	2,17	27,5	140,83	0,017	3,17	0	0	69	1,65	73,83
685	Какао с молоком	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50			0,26	0,04	3	4
	Каша гречневая с сахаром	200	200	10,3	19,72	57,76	373,8	0,1	0,88			202,44	0,66		0
15	Бутерброд с сыром	40	40	4,64	5,9	0	72,8	0,01	0,14	52		176	0,2	7	100
	Итого			16,74	26,94	84,16	566,1	0,17	52,92	52	0	420,1	1,89	54,3	167,4
					17,87	27,81	95,16	622,43	0,177	54,19	52	0	447,7	2,55	83,83
Обед															
45	Нарезка из свежих помидор и огурцов	80	100	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,92	0,51	12,45	26,98
				1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25			23,2	0,85	20,75	44,97
103	Щи куриные со сметаной	200	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	6,6	0	0	19,68	0,87	21,6	53,32
				2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	1,09	27	66,65
143	Макароны отварные с подливом	180	200	5,76	9,36	41,18	272,45	0,07		39,15		32,4	2,2	59,4	
				6,4	10,4	45,76	302,72	0,08		43,5		36	2,44	66	
	Котлета мясная	100	100												
ПП	Конфета	50	50												
	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	20,2	92	0,2	4		0,2	14	0,8	18	17
ПП	Хлеб	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129

	пшеничный														
	Итого			15,06	17,8	101,92	642,13	0,605	16,85	39,15	0,285	142,5	6,18	152,45	226,3
				16,78	21,88	113,31	731,27	0,655	22,6	43,5	0,285	160,3	6,98	172,75	257,62
ПОЛДНИК															
278	Чай с сахаром	200	200	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	0,67	15,2	126,2
	Мандарин	200	200	3	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Булочка "Веснушка"	60	60	3,9	3,06	26,93	241,6	0,07	0	0	0	11,3	0,73		
	Йогурт	100	100	2,75	16,2	28,05	267,5								
	Итого			14,27	23,48	142,38	804,66	0,2	22,06	5,01	0,37	186	1201,4	24,2	137,2
	Всего			46,07	68,22	328,46	2012,89	0,975	91,83	96,16	0,66	748,6	1209,47	230,95	530,9
					48,92	73,17	350,85	2158,36	1,032	98,85	100,5	0,66	794	1210,93	280,78