

Утверждаю:
ИП Арабаджиян С.К.



**Примерное 14-дневное меню рационов
питания учащихся в оздоровительных лагерях
с дневным пребыванием детей**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64,00	337
	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	5,23	22,04	0,12	226,6	32/33
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Наггетсы куриные	80	17,87	6,84	7,38	162,67	326
	Рис отварной	100	2,547	3,9	27,87	149,69	515
	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,00	13,6	56,00	714
	Пирожное бисквитное с начинкой	36	1,69	3,35	23,11	126,36	пром
Всего		658	39,457	41,95	105,44	955,92	
Обед	Борщ с капустой и карт. на гов.бульоне	200	2,03	4,19	12,95	98,29	133
	Мясо тушеное (говядина)	60/60	19,85	22,02	6,92	305,62	438
	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	514
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	9,00	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка плетённая(птичка)	80	7,36	7,52	43,04	269,60	738
	Сок натуральный с труб."Мой"	200	1,00	0,2	20,2	92,00	707
	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,60	338
Всего		1070	43,362	41,55	166,65	1224,11	
Итого:		1728,00	82,82	83,50	272,09	2180,03	
День 2							
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Вареники с адыгейским сыром	200/10/20	29,9	9,2	71,3	506,00	725
	Сосиска ганноверская в тесте	80	7,04	8,48	22,56	194,4	747
	Хлеб пшеничный подовый	50	3,8	0,3	26,15	116,5	1
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713

	Батончик "Чио Рио"	30	1,50	9,00	17,13	154,50	пром
	Йогурт "Кампина"	100	2,70	1,20	17,90	94,00	пром
Всего		765	45,66	28,3	171,8	1137	
Обед	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	5,50	7,10	6,00	110,00	143
	Котлета из говядины	75	11,00	13,64	12,77	223,84	466
	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Нарезка из свежих овощей	60	0,50	4,10	1,80	46,00	572
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92	707
	Булочка домашняя	70	5,25	9,27	42,60	274,40	769
	Ягоды свежие (клубника)	120	0,84	0,36	6,84	38,40	627
	Мороженое ванильное	70	2,40	2,27	13,84	85,80	пром
Всего		1045	34,332	43,07	164,24	1197,24	
Итого		1810,00	79,99	71,37	336,04	2334,24	
День 3							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64,00	337
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Люля-кебаб из филе куриного с зеленью	80	15,04	16,91	2,81	224,41	498
	Макароны отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	299/519
	Сырок глазированный	40	5,16	8,8	13,04	155,20	пром
	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Рогалик с маком	75	5,46	20,16	48,75	374,7	738
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,33	1,5	12,77	149,1	719
Всего		725	46,69	61,35	160,21	1408,01	
Обед	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	5,12	3,89	18,06	128,06	162
	Гуляш из говядины отварной	60/60	16,66	7,80	4,80	159,00	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,615	187,05	513
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	9,00	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Сок натуральный с труб."Мой"	200	1,00	0,2	20,2	92,00	707
	Мороженое фруктовое	70	0,00	0,00	19,6	78,40	пром

	Вафли "Джумка"	37	1,85	8,88	22,94	177,60	пром
Всего		917	37,57	27,245	146,115	986,11	
Итого		1642,00	84,26	88,60	306,33	2394,12	
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64,00	337
	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	5,23	22,04	0,12	226,6	32/33
	Нарезка из свежих овощей	60	0,50	4,10	1,80	46,00	572
	Наггетсы куриные	80	17,87	6,84	7,38	162,67	326
	Рис отварной	100	2,547	3,9	27,87	149,69	515
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,1	25,17	145,00	725
	Пирожное бисквитное с начинкой	36	1,69	3,35	23,11	126,36	пром
Всего		636	42,837	49,03	116,05	1075,32	
Обед	Рассольник Ленинградский на гов.бульоне	200	2,66	3,36	18,37	115,37	154
	Тефтели из говядины с соусом с овощ.	80/35	16,18	22,52	15,74	140,26	472
	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	9,00	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Рулет с шоколадом	80	5,83	21,51	52,02	339,68	738
	Компот из свежих плодов витамин.	200	0,3	0,20	36,1	146,8	631
	Фрукты свежие (персик)	150	1,35	0,15	14,25	67,50	338
Всего		1035	34,662	53,97	198,27	1145,41	
Итого		1671,00	77,50	103,00	314,32	2220,73	
День 5							
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	398
	Макаронны с сыром	125/15/10	7,6	8,7	29,9	234,3	333
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Блинчики с клубничным джемом	70	2,7	1,6	33,9	162,75	728
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,00	13,6	56,00	714
	Вафли "Джумка"	37	1,85	8,88	22,94	177,60	пром
Всего		674	25,77	30,91	158,81	977,03	
Обед	Суп картоф. с рисом с куриным мясом	200/20	15,32	12,28	17,232	241,13	160

	Шницель рубленый говядины	из	80	13,24	6,31	5,07	130,67	450
	Пюре картофельное		150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Нарезка из свежих овощей		60	0,50	4,10	1,80	46,00	572
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной		50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка домашняя		75	5,62	9,93	45,64	294,00	769
	Сок натуральный с труб."Мой"		200	1,00	0,2	20,2	92	707
	Фрукты свежие (яблоко)		180	0,72	0,72	17,64	84,60	338
	Пломбир ванильный шокол.глазури	в	60	1,92	14,40	12,05	186,00	пром
Всего			1105	46,162	54,07	179,822	1401,2	
Итого			1779,00	71,93	84,98	338,63	2378,23	
День 6								
Завтрак	Масло сливочное/сыр твердый		20/15	3,96	20,44	0,12	206,60	32/33
	Салат из моркови с маслом растит.		60	1,00	5,10	5,70	72,00	72
	Стрипсы куриные запечённые		60	14,94	7,44	4,80	145,80	326
	Рис отварной		100	2,547	3,9	27,87	149,69	515
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной		50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка плетённая(птичка)		90	8,28	8,46	48,42	303,30	738
	Кефир		100	2,80	3,20	4,10	56,00	698
	Сырок глазированный		40	5,16	8,8	13,04	155,20	пром
Всего			565	44,787	58,44	134,35	1243,59	
Обед	Борщ Сибирский на гов.бульоне		200	2,40	2,80	10,20	76,00	11
	Бифштекс рубленый		75	13,80	19,20	0,00	229,50	448
	Каша пшеничная		150	5,80	5,70	34,00	210,00	514
	Огурцы малосольные		60	0,48	0,00	1,04	7,84	70
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной		50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Сок натуральный		200	1,00	0,2	20,2	92,00	707
	Мороженое шоколадное		70	1,96	5,60	16,17	126,00	пром
	Ягоды свежие (клубника)		120	0,84	0,36	6,84	38,40	627
Всего			955	32,38	34,96	118,75	934,736	
Итого			1520,00	77,17	93,40	253,10	2178,33	
День 7								
Завтрак	Огурцы свежие		60	0,5	0,1	1,6	9,00	71

	Чахохбили из филе куриного с соусом	50/40	15,39	17,39	1,45	223,43	491
	Рис отварной	100	2,547	3,9	27,87	149,69	515
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Батончик "Бонфетти"	25	0,54	2,42	15,34	83,2	пром
	Сырник со сметаной	55/5	17,72	17,94	13,66	289,14	324
	Какао с молоком сгущённым	200	3,8	3,1	25,17	145,00	725
Всего		615	46,597	45,95	115,39	1054,46	
Обед	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	5,12	3,89	18,06	128,06	162
	Пельмени мясные отварные	200/10/15/5	20,05	29,8	27,35	458,5	719
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка домашняя	55	4,12	7,28	33,47	215,16	769
	Фрукты свежие (персик)	150	1,35	0,15	14,25	67,50	338
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713
Всего		990	37,46	42,34	140,19	1095,82	
Итого		1605,00	84,06	88,29	255,58	2150,28	
День 8							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64,00	337
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Филе сельди с зеленью, луком, маслом	45/4/3/1	3,81	3,16	1,26	48,72	89
	Картофель молодой отварной	100	2,33	3,00	15,8	168,71	523
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Бутерброд с колбасой в/к 2 шт.	40/50	11,4	15,00	21,07	265,6	6
	Конфета шокол. "Бебифокс"	18,2	1,46	6,92	8,92	105,56	пром
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713
Всего		656,2	30,92	33,9	94,41	879,19	
Обед	Суп с дом. лапшой. картоф. и кур. мясом	200/20	5,50	7,10	6,00	110,00	143
	Люля-кебаб из говядины	80	11,68	1,12	3,52	70,4	452
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,615	187,05	513
	Салат из квашен. капусты с мас. растит.	50	1,094	2,56	4,17	45,82	62
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1

	Компот из смеси сухофруктов витамин.	200	0,32	0,00	32,86	132,6	644
	Рулет шоколадом с	80	5,83	21,51	52,02	339,68	738
	Мороженое ванильное	70	2,40	2,27	13,84	85,80	пром
	Фрукты свежие (черешня)	100	1,10	0,40	10,60	52,00	627
Всего		1030	40,36	41,34	181,93	1178,35	
Итого		1686,20	71,28	75,24	276,34	2057,54	
День 9							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	64,00	337
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Бутерброд с сёмгой, с маслом сливоч.	20/5/25	5,13	5,32	11,75	119,4	1,7
	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78	398
	Макароны с сыром	125/15/10	7,6	8,7	29,9	234,3	333
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,00	13,6	56,00	714
	Сырок глазированный	40	5,16	8,8	13,04	155,20	пром
Всего		697	36,61	39,15	127,06	975,28	
Обед	Суп карт.с рисом,с томат. гов.мясом с	200/20	12,38	9,44	17,8	206,04	160
	Котлета рубленая из филе куриного	80	15,91	2,67	8,18	120,00	499
	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Огурцы малосольные	60	0,48	0,00	1,04	7,84	70
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Пирожок печёный с ананасовой начинкой	80	4,93	2,40	42,80	212,00	738
	Мороженое ванильное	70	2,40	2,27	13,84	85,80	пром
	Компот из свежих плодов витамин.	200	0,3	0,20	36,1	146,8	631
Всего		940	44,24	23,11	179,95	1105,276	
Итого		1637,00	80,85	62,26	307,01	2080,56	
День 10							
Завтрак	Масло сливочное/сыр твердый	20/15	3,96	20,44	0,12	206,60	32/33
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Филе грудки куриной запечённое	55	15,13	4,15	0,00	98,6	31

	Рис отварной	100	2,547	3,9	27,87	149,69	515
	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,33	1,5	12,77	149,1	719
	Батончик "Бонфетти"	25	0,54	2,42	15,34	83,2	пром
всего		555	30,33	33,63	89,16	857,79	
Обед	Борщ Сибирский на гов.бульоне	200	2,40	2,80	10,20	76,00	11
	Пельмени мясные отварные	200/10/15/5	20,05	29,8	27,35	458,5	719
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,6	9,00	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка домашняя	50	3,75	6,62	30,43	196,00	769
	Сок натуральный	200	1,00	0,2	20,2	92,00	707
	Ягоды свежие (клубника)	120	0,84	0,36	6,84	38,40	627
Всего		940	34,64	40,98	126,92	1024,90	
Итого		1495,00	64,97	74,61	216,08	1882,69	
День 11							
Завтрак	Вареники вишней с	200/20/5/5	8,52	9,17	73,09	386,13	725
	Сырник	55	17,15	12,44	12,18	231,44	324
	Конфета "Бебифокс"	18,2	1,46	6,92	8,92	105,56	пром
	Бутерброд колбасой в/к 2 шт. с	40/50	11,4	15,00	21,07	265,6	6
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713
Всего		608,2	38,53	43,53	129,26	1044,73	
Обед	Борщ с капустой и карт. на гов.бульоне	200	2,03	4,19	12,95	98,29	133
	Мясо тушеное (говядина)	60/60	19,85	22,02	6,92	305,62	438
	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Пирожок печёный с повидлом	75	4,62	2,25	40,12	198,75	738
	Сок натуральный с труб."Мой"	200	1,00	0,2	20,2	92,00	707
Всего		885	36,06	34,91	143,14	1037,06	
Итого		1493,20	74,59	78,44	272,40	2081,79	
День 12							
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Вареники картофелем с	200/10/5	15,27	9,03	56,55	369,80	725
	Сосиска ганноверская в тесте	80	7,04	8,48	22,56	194,4	747

	Хлеб пшеничный подовый	25	1,90	0,15	13,07	58,25	1
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713
	Бутерброд с красной икрой	10/10/25	4,92	9,62	11,03	150,90	7
	Сырок глазированный	40	5,16	8,8	13,04	155,20	пром
Всего		680	35,005	36,2	133,005	1000,15	
Обед	Суп с дом. лапшой.картоф. и кур.мясом	200/20	5,50	7,10	6,00	110,00	143
	Котлета из говядины	75	11,00	13,64	12,77	223,84	466
	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	514
	Огурцы малосольные	60	0,48	0,00	1,04	7,84	70
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Рогалик печёный с повидлом	80	4,928	2,40	42,80	212,00	738
	Мороженое ванильное	70	2,40	2,27	13,84	85,80	пром
	Компот из смеси сухофруктов витамины.	200	0,32	0,00	32,86	132,6	644
Всего		935	36,528	32,21	173,61	1137,076	
Итого		1615,00	71,53	68,41	306,62	2137,23	
День 13							
Завтрак	Помидоры свежие	60	0,72	0,12	2,76	15,6	71
	Наггетсы куриные	80	17,87	6,84	7,38	162,67	326
	Макароны отварные	150	7,78	8,16	49,48	270,00	299/519
	Батончик "Бонфетти"	25	0,54	2,42	15,34	83,2	пром
	Хлеб пшеничный подовый /ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Блинчики с ветчиной и сыром	70	2,80	2,80	11,90	105,00	728
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,00	13,6	56,00	714
Всего		687	36,01	21,44	130,76	847,47	
Обед	Суп картоф. с горохом на гов.бульоне	200	5,12	3,89	18,06	128,06	162
	Гуляш из говядины отварной	60/60	16,66	7,80	4,80	159,00	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,615	187,05	513
	Огурцы малосольные	60	0,48	0,00	1,04	7,84	70
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка домашняя	70	5,25	9,27	42,60	274,40	769
	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	14,00	56,00	712/713
	Фрукты свежие (черешня)	100	1,10	0,40	10,60	52,00	627

Всего		995	41,05	27,735	150,015	1019,346	
Итого		1682,00	77,06	49,18	280,78	1866,82	
День 14							
Завтрак	Масло сливочное/сыр твердый	20/20	5,23	22,04	0,12	226,6	32/33
	Нарезка из свежих овощей	60	0,50	4,10	1,80	46,00	572
	Люля-кебаб из филе куриного с зеленью	80	15,04	16,91	2,81	224,41	498
	Каша пшеничная	150	5,80	5,70	34,00	210,00	514
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Вафли "Твист"	22,5	1,24	5,85	12,37	108,00	пром
	Ряженка	100	3,00	6,00	4,10	84,00	698
	Всего		532,5	36,91	61,7	85,5	1054,01
Обед	Суп с дом. лапшой. картоф. и кур. мясом	200/20	5,50	7,10	6,00	110,00	143
	Тефтели из говядины с соусом с овощ.	80/35	16,18	22,52	15,74	140,26	472
	Пюре картофельное	150	1,74	5,03	29,89	171,80	525
	Огурцы малосольные	60	0,48	0,00	1,04	7,84	70
	Хлеб пшеничный подовый/ржаной	50/30	6,10	1,10	30,3	155,00	1
	Булочка плетённая(чахлама)	75	6,90	7,05	40,35	287,57	738
	Компот из свежих плодов витамин.	200	0,3	0,20	36,1	146,8	631
	Мороженое шоколадное	70	1,96	5,60	16,17	126,00	пром
Фрукты свежие (персик)	150	1,35	0,15	14,25	67,50	338	
Всего		1120	40,51	48,75	189,84	1212,77	
Итого		1652,50	77,42	110,45	275,34	2266,78	
Итого за 14 дней:		23015,90	1075,44	1131,72	4010,64	30209,35	
Среднее значение за 14 дней:		1643,99	76,82	80,84	286,47	2157,81	