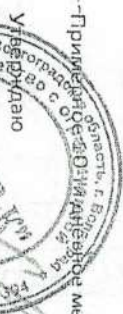




Примерное 5-ти дневное меню

в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет на базе муниципальных
образовательных учреждений
в период каникул при 2-х разовом питании





Применение 10-дневного меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

1 день

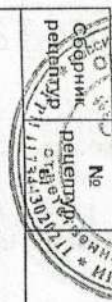
Директор

С. С. Савицкий

Сборник рецептов		№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4	
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3	
Итого за прием пищи:				16,4	9,2	77,6	459,1	
Обед								
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7	
2011	87	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6	
2011	247	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ № 247	100	10,9	5,1	2,8	100,0	
2004	513	РИС ПРИПУШЕННЫЙ С ТОМАТОМ №513	180	4,8	5,1	47,3	254,5	
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3	
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАТЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7	
Итого за прием пищи:				27,9	15,3	142,3	818,6	
Всего за день:				44,3	24,5	219,9	1 277,7	

Примерное 10-ти дневное меню в лагерях с Аневыми пребыванием Детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

2 День



Оборудование
рецептур
№

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

Масса порции

Пищевые вещества

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

Энергетическая ценность, ккал

2004

302

КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ ТК №101

250

9.3

7.1

41.8

267.1

2011

338

ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338

150

0.6

0.6

14.3

68.4

2011

378

ЧАЙ С МОЛОКОМ №378

200

1.7

1.3

17.3

86.7

Итого за прием пищи:

6

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

40

3.0

0.2

19.5

91.9

Итого за прием пищи:

1

МОРОЖЕНОЕ ОТВАРНАЯ

100

1.3

0.1

6.7

34.0

2011

103

СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ ТК №103

250

2.4

4.2

15.3

109.1

2004

488

ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ ТК №488

200

0.4

3.9

1.7

43.0

2011

360

КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА №360

200

0.1

0.0

28.2

110.3

Итого за прием пищи:

6

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

60

4.5

0.4

29.2

137.8

Итого за прием пищи:

7

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ

60

3.9

0.5

24.6

118.7

Итого за день:

27.2

18.3

198.6

1067.0



Примерное 10-ти дневное меню в лагерь с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образований учреждений



3 день

Оборудование рецептур	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Завтрак

2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ ТК №302	250	8,4	4,1	47,1	259,2
2004	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ №2	40/30	3,1	0,2	38,4	164,7
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ КАРКАДЕ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,2	14,6	68,9
Итого за прием пищи:				13,8	4,5	110,9	536,1

Обед

2011	71	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ №71	100	0,8	0,1	2,4	13,6
2004	149	СУП С КРУПНОЙ (рисовая) ТК №44	250	1,7	4,1	16,4	109,1
2004	462	ТЕФТЕЛИ С РИСОМ с соусом томатным ТТК №65	100/30	0,3	1,9	2,1	27,3
2004	516	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (РОЖКИ) №516	180	6,7	5,3	40,7	236,2
2004	631	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ТК №631	200	0,2	0,2	14,5	60,8
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКИВАНЬИ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				18,1	12,5	129,9	703,5
Всего за день:				31,9	17,0	240,8	1239,6

Примерное 10-ти дневное меню в лагере с дневный пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений



4 ДЕНЬ

Сборник рецептов №	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
2011	208	ДЛПШЕНИК С ТВОРОГОМ ТК №208	250	17,0	6,6	48,5	321,1
2011	596	СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий) ТК № 596	30	2,3	4,9	13,8	108,4
2011	392	ЧАЙ С САХАРОМ №392 Д	200	0,1	0,0	10,8	43,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого за прием пищи:				23,1	11,8	97,4	587,6
Обед							
	2	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	100	1,5	0,1	8,5	40,7
2011	87	ЦУ И ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ТК №47	250	1,9	4,1	9,5	82,6
2004	492	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ ТК №492	200	3,0	4,3	31,5	177,1
2004	639	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ТК №639	200	0,4	0,0	20,4	84,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАНЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				15,2	9,4	123,7	641,2
Всего за день:				38,3	21,2	221,1	1 228,8



Примерное 10-дневное меню в лагерях с дневным пребыванием детей возрастной группы 12-18 лет
на базе муниципальных образовательных учреждений

5 день

Директор



Сборник рецептов	рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
2004	302	КАША МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ ТК №82	250	7,1	3,9	42,2	232,4
2004	337	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ ВКРУТУЮ №337	1	5,5	5,0	0,3	68,6
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		3,7	0,3	24,3	114,8
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ №378	200	1,7	1,3	17,3	86,7
Итого за прием пищи:				18,0	10,5	84,1	502,5
Обед							
	1	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	100	1,3	0,1	6,7	34,0
2011	119	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ТК №119 (ГОРОХ)	250	7,3	4,5	18,7	143,8
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ ТК №289	200	14,8	12,8	23,4	270,9
2011	360	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДА №360	200	0,1	0,0	28,2	110,3
	6	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		4,5	0,4	29,2	137,8
	7	ХЛЕБ ПЕКЛЕВАННЫЙ	60	3,9	0,5	24,6	118,7
Итого за прием пищи:				31,9	16,3	130,8	815,5
Всего за день:				49,9	28,8	214,9	1318,0