

Утверждаю:
 Генеральный директор
 АО "КЦП-Глобус"
 Е.А. Скурлатов
 "20" мая 2021г.



Примерное (десятидневное) меню на оздоровительный лагерь (завтрак, обед)
 1 неделя

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
День № 1 - завтрак						
Вареники ленивые с масл.слив.	200/10	36,05	13,25	32,08	395	355
Рулет с маком	60	4,50	3,12	25,68	182	акт
Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
Итого		40,73	16,37	71,26	629	
День № 1 - обед						
Борщ Сибирский с мясными фрикад.со сметаной	250/30/5	10,85	7,74	17,29	183	111/112
Минтай тушеный в томате с овощами	140	14,84	7,14	7,84	157	517
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520
Компот из яблок с витамином С	180	0,15		24,84	95	631
Хлеб пшеничный/Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Пирожное бисквит " Медвежонок Барни"	30	1,80	4,50	16,20	114	
Итого		81,46	32,74	142,52	836	
ИТОГО					1618	
День № 2 - завтрак						
Бутерброды с колбасой вареной и сыром	90	11,10	10,55	26,65	243	11
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,59	12,39	46,00	331	302
Какао с молоком	180	4,41	4,05	26,34	155	693
Итого		24,1	26,99	98,99	729	
День № 2 - обед						
Рассольник домашний с мясными фрикадельками со сметаной	250/35/5	10,14	8,96	16,20	188	131/112
Плов с мясом	250	17,3	26,03	52,35	513	443
Салат из б/к капусты	60	0,84	3,06	5,34	53	43
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Хлеб пшеничный/Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Шоколад "Алёнка" 20 г	1шт	1,75	8,50	13,25	137	
Итого		34,65	47,18	134,15	1099	
Итого		58,75	74,17	233,14	1828	

День № 3 - завтрак						
Сосиски отварные	2шт	12	22,00	2,00	270	413
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Помидоры свежие	40	0,48	0,08	1,84	11	71
Компот из ч.смородины	180	0,38	0,15	23,69	90	634
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		20,39	28,65	78,35	663	
День № 3 - обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,70	9,00	20,50	190	215
Птица запеченная	120	33,00	12,00	3,60	241	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279	508
Маринад овощной (без томата)	40	0,48	4,00	4,00	58	613
Сок	180			20,34	81	389
Хлеб пшеничный/Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Батончик Несквик ДУО, 28г	1 шт	2,30	1,40	21,40	108	
Итого		55,44	34,83	138,21	1080	
ИТОГО		75,83	63,48	216,56	1743	
День № 4 - завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,97	12,21	60,10	383	174
Чай с сахаром и молоком	180	1,26	1,41	15,93	83	378
Калачи творожные	70	5,04	2,52	26,29	153	акт
Итого		14,27	16,14	102,32	619	
День № 4 - обед						
Суп-лапша домашняя с курицей	250/35	10,41	8,39	13,90	180	148/288
Биточки по-белорусски	100	16,60	27,60	10,14	354	467
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520
Огурец свежие	30	0,24		1,02	5	71
Компот из ягодной смеси	180	0,38	0,15	23,69	90	342
Хлеб пшеничный/Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Апельсин	1шт/200	1,80	0,40	16,20	80	338
Итого		36,84	43,92	112,62	996	
ИТОГО		51,11	60,06	214,94	1615	
День № 5 - завтрак						
Бутерброды с сыром	50	7,18	5,97	15,57	142	3
Запеканка творожная с соусом клубным	200	24,94	17,50	106,81	477	31/618
Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
Итого		32,30	23,47	135,88	671	
День № 5 - обед						
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	2,06	5,05	10,08	96	124
Минтай, запеченный в сухарях	100	16,36	5,47	6,40	141	акт
Рис припущенный	150	3,75	9,00	39,45	245	512
Помидоры свежие	30	0,36	0,06	1,38	8	71
Напиток лимонный	180	0,01		24,20	93	699
Хлеб пшеничный/Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Виноград	140	0,56		26,60	109	338
Итого		27,36	20,21	133,88	815	
ИТОГО		59,66	43,68	269,76	1486	
Итого за смену всего:		245,35	241,39	934,40		
Итого за смену соотношение		1	1	4		