

Генеральный директор
АО "КШП-Глобус"
Е.А. Скурлатов
"24" мая 2021г.



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

2 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						
Сосиски отварные	100	12	22	2	270	413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279	508
Маринад овощной (без томата)	30	0,36	3,00	3,00	43	613
Компот из клубники с витамином С	180	0,40		29,88	117	342
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		23,74	33,07	93,05	780	
День № 1 - обед						
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,86	5,00	20,78	120	131
Бифштекс школьный с маслом сливочным	100/5	27,22	18,63	0,08	277	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Огурцы свежие порционно	30	0,24		1,02	5	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Шоколад Особый 25г	1 шт	2,18	9,05	11,78	154	
Итого		42,01	39,46	115,02	981	
ИТОГО		65,75	72,53	208,07	1761	
День № 2 - завтрак						
Запеканка творожная с соусом клубничным	200/30	26,92	19,06	123,88	551	31/618
Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
Булочка дорожная	75	5,33	11,10	42,08	291	770
Итого		32,43	30,16	179,46	894	
День № 2 - обед						
Суп картофельный с сайрой	250	6,70	8,98	20,50	190	215
Птица тушеная в соусе томатном	160	21,76	9,76	6,72	206	301/587
Рис припущенный	150	3,75	9,00	39,45	245	512
Помидоры свежие	30	0,36	0,06	1,38	8	71
Компот из яблок с витамином С	180	0,14		24,84	95	631
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Шоколад Алленка 20г	1шт	1,75	8,50	13,25	137	
Итого		38,72	36,93	131,91	1004	
ИТОГО		71,15	67,09	311,37	1898	

День № 3 - завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,59	12,40	46,00	331	302
Ватрушка с сыром	80	11,63	11,34	23,80	252	акт
Какао с молоком	180	4,41	4,05	26,33	155	693
Итого		24,63	27,79	96,13	738	
День № 3 - обед						
Суп картофельный с горохом с фрикадельками	250/40	14,52	10,12	22,78	244	139/112
Палочки рыбные(минтай филе)	100	14,80	10,50	11,50	200	акт
Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	164	520
Салат из морской капусты	45	9,00	1,98		74	
Напиток из плодов шиповника	180	0,36		21,24	85	705
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Яблоко штучно	1шт	0,80		25,20	104	338
Итого		46,89	29,98	128,39	994	
ИТОГО		71,52	57,77	224,52	1732	
День № 4 - завтрак						
Мясо запеченное с морковью	95	25,81	9,86	5,70	192	акт
Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	516
Огурец свежий порционно	30	0,24		1,02	5	71
Чай с сахаром	180	0,18		13,50	52	685
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Итого		33,76	16,28	71,04	541	
День № 4 - обед						
Щи из свежей капусты с карт со смет	250/5	2,06	5,05	10,08	95	124
Птица запеченная (окорочки)	120	33,00	12,00	3,60	241	293
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	7,80	42,60	279	508
Помидоры свежие	30	0,36	0,06	1,38	8	71
Сок	180			20,34	81	389
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Пирожное бисквитное Барни	1шт	1,80	4,50	16,20	114	
Итого		50,18	30,04	119,97	941	
ИТОГО		83,94	46,32	191,01	1482	
День № 5 - завтрак						
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	7,97	12,21	60,10	383	174
Бутерброд с колбасой вар и сыром	55/20/20	11,48	10,60	29,25	255	11
Чай с молоком	180	1,26	1,40	15,93	83	378
Итого		20,71	24,21	105,28	721	
День № 5 - обед						
Суп-лапша домашняя с птицей (окорочки)	250/40	12,64	8,76	13,90	188	148/288
Жаркое по-домашнему с мясом	50/210	23,14	12,74	28,08	325	436
Огурец свежий порционно	30	0,24		1,02	5	71
Компот из ягодной смеси	180	0,38	0,14	23,69	90	342
Батон школьный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб пшенично-ржаной	20	1,98	0,36	10,2	52	
Апельсин штучно	1шт	1,80	0,40	16,20	80	338
Итого		42,46	22,67	108,66	811	
ИТОГО		63,17	46,88	213,94	1532	
Итого за смену всего:		334,82	266,38	1043,63		
Итого за смену соотношение		1	1	4		