УТВЕРЖДАЮ:

 Начальник лагеря: Никифорова И.В.

Четырнадцатидневное меню

Летний оздоровительный лагерь

7- 11 лет

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

с. Караси

2024 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1Завтрак | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0 | 1,6 | 8,4 | 54-2з -2020 |
|  | Макароны отварные с сыром | 200 | 10,2 | 9,4 | 40,8 | 288,4 | 54-3г-2020 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 | 54-1з-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **520** | **22,7** | **22,3** | **76,6** | **598** |  |
| Обед | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 54-16з-2020 |
|  | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 233,1 | 54-8с-2020 |
|  | Каша гречневая | 180 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 54-4г-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Тефтели | 100 | 18,2 | 17,57 | 7,9 | 263,5 | 63 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1020** | **42,74** | **38,47** | **211,28** | **1130,08** |  |
|  | **Всего за день** | **1540** | **65,44** | **60,77** | **287,88** | **1728,08** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 7,19 | 9,51 | 23,55 | 181,50 | 54-19к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте |  30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Круассан | 100 | 5,84 | 6,08 | 38,99 | 304 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром |
|  | Апельсин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **605** | **16,93** | **16,19** | **99,74** | **655,8** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 10,7 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 54-2с-2020 |
|  | Рыба запечённая | 100 | 15,3 | 19,9 | 4,4 | 257,8 | 54-9р-2020 |
|  | Соус сметанный | 50 | 1,4 | 8,4 | 3,2 | 95,0 | 54-4соус-2020 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,1 | 5,7 | 23,7 | 158,0 | 54-11г-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 66,7 | 10011 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6.8 | 7,7 | 15,6 | 167,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1170** | **49,0** | **49,5** | **106,68** | **1168,98** |  |
|  | **Всего за день** | **1775** | **65,92** | **65,69** | **206,44** | **1824,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3Завтрак | Запеканка из творога | 200 | 32,3 | 31,6 | 25,8 | 426,9 | 54-1т-2020 |
|  | Банан |  130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 1,2 | 10,2 | 86,6 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **37,6** | **33,1** | **76,6** | **707,7** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,4 | 00 | 2,0 | 9,5 | 54-5з-2020 |
|  | Суп овощной с фрикаделькой | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 214,3 | 54-2с-2020 |
|  | Жаркое по-домашнему | 250 | 18,9 | 14,3 | 58,2 | 387,7 | 54-9м-2020 |
|  | Печенье | 50 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 139 | пром |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 66,7 | 54-13хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **920** | **32,37** | **34,7** | **144,28** | **1004,58** |  |
|  | **Всего за день** | **1480** | **69,97** | **67,8** | **200,88** | **1712,28** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4Завтрак | Омлет с сыром | 200 | 8,3 | 13,0 | 37,1 | 297,8 | 54-4о-2020 |
|  | Печенье | 30 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 139 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 96,8 | 54-13хн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **460** | **12,4** | **16,7** | **84,3** | **591,5** |  |
| Обед | Салат фруктовый | 100 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-8з-2020 |
|  | Суп свекольник | 200 | 13,7 | 0,9 | 13,8 | 258,16 | 68 |
|  | Голубцы ленивые | 250 | 17,1 | 15,1 | 11,1 | 281,1 | 54-3м-2020 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с сахаром |  200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Пряники | 100 | 1,0 | 4,7 | 8,6 | 159,2 | Пром |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 |  |
|  | **Итого за обед** | **1050** | **41,05** | **36,66** | **93,3** | **1120,63** |  |
|  | **Всего за день** | **1560** | **53,45** | **53,36** | **177,6** | **1712,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5Завтрак | Каша вязкая молочная пшенная | 200 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 54-6к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Конфеты | 60 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 107,1 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** |  **620** | **15,7** | **13,2** | **112,6** | **646,1** |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 10,5 | 54-3з-2020 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 7,29 | 5,70 | 12,99 | 148,50 | 107 |
|  | Плов с говядиной | 250 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 54-11м-2020 |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | Пром |
|  | Печенье «Чокопай» | 56 | 2,0 | 8,1 | 35,2 | 215 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **860** | **35,59** | **38,66** | **140,25** | **1059,97** |  |
|  | **Всего за день** | **1480** | **49,79** | **51,29** | **252,85** | **1706,07** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6Завтрак | Каша геркулесовая | 200 | 25,3 | 35,6 | 3,9 | 437,7 | 54-9к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Мандарин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **505** | **31,4** | **39,4** | **26,5** | **612,2** |  |
| Обед | Салат картофельный с сельдью | 100 | 15,18 | 17,6 | 13,3 | 150,8 | 650 |
|  | Рассольник Ленинградский | 200 | 9,8 | 6,37 | 19,12 | 162,75 | 197 |
|  | Окорочок запеченный | 100 | 15,78 | 25,2 | 4,5 | 210 | 286 |
|  | Гречка отварная | 200 | 7,92 | 5,7 | 42,32 | 256,45 | 54-4г-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Йогурт | 95 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1035** | **59,4** | **64,76** | **155,62** | **1213,28** |  |
|  | **Всего за день** | **1540** | **90,8** | **104.16** | **182,12** | **1825,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7Завтрак | Каша молочная кукурузная | 200 | 7,2 | 11,0 | 46,2 | 312,2 | 54-2к-2020 |
|  | Яйцо варёное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
|  | Кефир | 200 | 3,6 | 1,5 | 3,6 | 96,8 | Пром |
|  | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 |  2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **570** | **17,96** | **17,0** | **67,1** | **539,3** |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 00 | 1,7 | 8,4 | 54-2з-2020 |
|  | Суп картофельный с фасолью | 200 | 8,72 | 5,58 | 21,05 | 168,73 | 54-9с-2020 |
|  | Фрикаделька в соусе | 120 | 12,55 | 16,7 | 8,66 | 236,03 | 120 |
|  | Рожки отварные | 180 | 5,9 | 5,5 | 32,8 | 202,0 | 54-1г-2020 |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,3 | 72,80 | Пром |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | Печенье «Деревенское сдобушка» | 60 | 1,9 | 5,2 | 28,6 | 159,1 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **950** | **43,84** | **44,48** | **154,09** | **1180,04** |  |
|  | **Всего за день** | **1520** | **61,81** | **61,48** | **221,19** | **1719,34** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8Завтрак | Каша «Дружба» (рис, пшено) | 200 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 280,0 | 54-16к-2020 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 54-1з-2020 |
|  | Банан |  130 | 2 | 0 | 29,1 | 146,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном |  200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 37,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 |  2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **580** | **17,1** | **14,7** | **65** | **618,3** |  |
| Обед | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 2,3 | 4,1 | 19,4 | 48,8 | 54-14з-2020 |
|  | Суп с макаронными изделиями | 200 | 8,6 | 4,3 | 15,9 | 229 | 54-7с-2020 |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,6 | 4,9 | 15,8 | 121,8 | 54-11г-2020 |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 13,4 | 14 | 5,3 | 300,5 | 54-18м-2020 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Йогурт | 60 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Конфеты | 60 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 107,1 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **980** | **46,09** | **39,9** | **141,38** | **1201,1** |  |
|  | **Всего за день** | **1560** | **63,19** | **54,3** | **206,38** | **1819,94** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9Завтрак | Каша манная | 200 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 390 |
|  | Банан |  130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,8 | 54-13хн-2020 |
|  | Вафли | 30 | 2,5 | 15 | 21 | 130 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 |  2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **590** | **15,35** | **26,75** | **98,5** | **604,8** |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 54-3з-2020 |
|  | Щи из капусты | 200 | 4,6 | 6,1 | 10,7 | 296,1 | 54-1с-2020 |
|  | Рис отварной | 180 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-23г-2020 |
|  | Гуляш из говядины | 120 | 10,58 | 20,28 | 4,68 | 283,44 | 54-2м-2020 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **870** | **26,82** | **32,88** | **115,76** | **1085,92** |  |
|  | **Всего за день** | **1460** | **42,17** | **59,63** | **214,26** | **1690,72** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10Завтрак | Каша рисовая | 200 | 7,2 | 8,87 | 35,40 | 257,98 | 94 |
|  | Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | Булочка | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 207,7 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте с маслом | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **555** | **18,6** | **23,57** | **78,5** | **606,78** |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 100 | 6,52 | 5,36 | 3,94 | 66,13 | 54-11з-2020 |
|  | Суп с рыбными консервами | 200 | 9,92 | 4,88 | 17,95 | 155,2 | 54-12с-2020 |
|  | Макароны отварные | 180 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 54-1г-2020 |
|  | Котлета из говядины | 90 | 18 | 18,1 | 16,3 | 300,5 | 54-4м-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 66,7 | 54-21хн-2020 |
|  | Кефир | 200 | 3,6 | 1,5 | 3,6 | 96,8 |  |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1110** | **51,58** | **37,74** | **135,07** | **1111,21** |  |
|  | **Всего за день** | **1655** | **70,18** | **61,31** | **213,57** | **1717.99** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 11Завтрак | Оладьи | 200 | 7,92 | 9,31 | 5,06 | 247,74 | 40 |
|  | Повидло | 30 | 13,78 | 12,64 | 28,11 | 294,35 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **25,5** | **23,35** | **70,87** | **594,99** |  |
| Обед | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,4 | 0,0 | 6,2 | 30,7 | 54-8з-2020 |
|  | Суп с клёцками | 200 | 7,29 | 5,70 | 12,99 | 248,50 | 241 |
|  | Запеканка картофельная с фаршем | 250 | 21,82 | 21,18 | 25,73 | 342,52 | 157 |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **810** | **40,91** | **38,54** | **94,38** | **965,79** |  |
|  | **Всего за день** | **1370** | **66,41** | **61,89** | **165,25** | **1560,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 12Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 200 | 7,19 | 9,51 | 23,55 | 181,50 | 54-19к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Круассан | 100 | 5,84 | 6,08 | 38,99 | 304 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром |
|  | Апельсин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **605** | **16,93** | **16,19** | **99,74** | **655,8** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 10,7 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
|  | Борщ с капустой и фасолью | 200 | 3,56 | 5,12 | 14,7 | 117,0 | 49 |
|  | Рагу из овощей с фаршем | 250 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 321 |
|  | Сыр порциями | 20 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 54-1з-2020 |
|  | Булочка | 80 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 267,7 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 66,7 | 10011 |
|  | **Итого за обед** | **940** | **40,78** | **53,99** | **98,97** | **1138,21** |  |
|  | **Всего за день** | **1545** | **57,71** | **70,18** | **198,71** | **1794,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 13Завтрак | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 54-3з -2020 |
|  | Макароны запечённые с овощами | 250 | 29,58 | 28,4 | 33,12 | 245,03 | 222 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 | 54-1з-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **570** | **41,98** | **41,3** | **69,62** | **556,73** |  |
| Обед | Салат из огурцов с перцем | 100 | 5,81 | 7,07 | 5,76 | 87,61 | 01072 |
|  | Суп картофельный с гречкой | 200 | 7,96 | 7,75 | 11,68 | 265,3 | 25 |
|  | Пюре гороховое | 180 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 123 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Тефтели | 100 | 18,2 | 17,57 | 7,9 | 263,5 | 63 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1020** | **44,31** | **40,39** | **117,82** | **1106,89** |  |
|  | **Всего за день** | **1590** | **86,29** | **81,69** | **187,44** | **1663,62** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 14Завтрак | Каша манная | 200 | 10,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 390 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Вафли | 30 | 2,5 | 15,1 | 21,0 | 130 | Пром |
|  | Мандарин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **535** | **19,45** | **30,25** | **74,9** | **543,3** |  |
| Обед | Салат из свежих овощей с яблоком | 100 | 5,99 | 8,48 | 5,56 | 103,99 | 18 |
|  | Суп лапша с фаршем | 200 | 19,8 | 6,2 | 7,2 | 237,2 | 55 |
|  | Окорочок запечённый | 100 | 15,78 | 25,2 | 4,5 | 210 | 286 |
|  | Каша пшенная | 200 | 7,92 | 5,7 | 42,32 | 256,45 | 94 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Йогурт | 60 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1035** | **64,03** | **64,76** | **135,96** | **1240,92** |  |
|  | **Всего за день** | **1570** | **83,48** | **104.16** | **210,86** | **1784,22** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1 | 1480 | 49,79 | 51,29 | 252,85 | 1706,07 |
| 2 | 1775 | 65,92 | 65,69 | 206,44 | 1824,78 |
| 3 | 1540 | 65,44 | 60,77 | 287,88 | 1728,08 |
| 4 | 1540 | 90,8 | 104.16 | 182,12 | 1825,48 |
| 5 | 1560 | 53,45 | 53,36 | 177,6 | 1712,13 |
| 6 | 1480 | 69,97 | 67,8 | 200,88 | 1712,28 |
| 7 | 1520 | 61,81 | 61,48 | 221,19 | 1719,34 |
| 8 | 1560 | 63,19 | 54,3 | 206,38 | 1819,94 |
| 9 | 1460 | 42,17 | 59,63 | 214,26 | 1690,72 |
| 10 | 1655 | 70,18 | 61,31 | 213,57 | 1717.99 |
| 11 | 1370 | 66,41 | 61,89 | 165,25 | 1560,78 |
| 12 | 1545 | 57,71 | 70,18 | 198,71 | 1794,01 |
| 13 | 1590 | 86,29 | 81,69 | 187,44 | 1663,62 |
| 14 | 1570 | 83,48 | 104.16 | 210,86 | 1784,22 |
| Всего | 21645 | 926,61 | 749,39 | 2925,43 | 22541,45 |

 УТВЕРЖДАЮ:

 Начальник лагеря: Никифорова И.В.

Четырнадцатидневное меню

Летний оздоровительный лагерь

12 - 17 лет

МКОУ «Карасинская средняя общеобразовательная школа»

с. Караси

2024 г.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1Завтрак | Огурец в нарезке | 80 | 0,5 | 0 | 1,6 | 8,4 | 54-2з -2020 |
|  | Макароны отварные с сыром | 300 | 10,2 | 9,4 | 40,8 | 288,4 | 54-3г-2020 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 | 54-1з-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **640** | **22,7** | **22,3** | **76,6** | **598** |  |
| Обед | Винегрет с растительным маслом | 100 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 | 54-16з-2020 |
|  | Суп картофельный с горохом | 300 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 233,1 | 54-8с-2020 |
|  | Каша гречневая | 250 | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 262,2 | 54-4г-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Тефтели | 100 | 18,2 | 17,57 | 7,9 | 263,5 | 63 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1090** | **42,74** | **38,47** | **211,28** | **1130,08** |  |
|  | **Всего за день** | **1730** | **65,44** | **60,77** | **287,88** | **1728,08** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 300 | 7,19 | 9,51 | 23,55 | 181,50 | 54-19к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Круосан | 100 | 5,84 | 6,08 | 38,99 | 304 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром |
|  | Апельсин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **705** | **16,93** | **16,19** | **99,74** | **655,8** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 10,7 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
|  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 300 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 54-2с-2020 |
|  | Рыба запечённая | 100 | 15,3 | 19,9 | 4,4 | 257,8 | 54-9р-2020 |
|  | Соус сметанный | 50 | 1,4 | 8,4 | 3,2 | 95,0 | 54-4соус-2020 |
|  | Пюре картофельное | 250 | 3,1 | 5,7 | 23,7 | 158,0 | 54-11г-2020 |
|  | Йогурт питьевой | 200 | 6,8 | 7,7 | 15,6 | 167,2 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 66,7 | 10011 |
|  | **Итого за обед** | **1290** | **40,24** | **49,5** | **106,68** | **1168,98** |  |
|  | **Всего за день** | **1995** | **57,17** | **65.69** | **206,42** | **1824,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3Завтрак | Запеканка из творога | 300 | 32,3 | 31,6 | 25,8 | 426,9 | 54-1т-2020 |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 1,2 | 10,2 | 86,6 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **660** | **37,6** | **33,1** | **76,6** | **707,7** |  |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 0,4 | 00 | 2,0 | 9,5 | 54-5з-2020 |
|  | Суп овощной с фрикаделькой | 300 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 214,3 | 54-2с-2020 |
|  | Жаркое по-домашнему | 300 | 18,9 | 14,3 | 58,2 | 387,7 | 54-9м-2020 |
|  | Печенье | 50 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 139 | пром |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 66,7 | 54-13хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1040** | **32,37** | **34,7** | **144,28** | **1104,58** |  |
|  | **Всего за день** | **1700** | **69,97** | **67,8** | **200,88** | **1712,28** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4Завтрак | Омлет с сыром | 300 | 8,3 | 13,0 | 37,1 | 297,8 | 54-4о-2020 |
|  | Печенье | 30 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 139 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 96,8 | 54-13хн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **560** | **12,4** | **16,7** | **84,3** | **591,5** |  |
| Обед | Салат фруктовый | 100 | 1,6 | 6,1 | 6,2 | 85,7 | 54-8з-2020 |
|  | Суп свекольник | 300 | 13,7 | 0,9 | 13,8 | 258,16 | 68 |
|  | Голубцы ленивые | 300 | 17,1 | 15,1 | 11,1 | 281,1 | 54-3м-2020 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с сахаром |  200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | Пряники | 100 | 1,0 | 4,7 | 8,6 | 159,2 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 |  |
|  | **Итого за обед** | **1200** | **41,05** | **36,66** | **93,36** | **1120,63** |  |
|  | **Всего за день** | **1760** | **53,45** | **53,36** | **177,66** | **1712,13** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5Завтрак | Каша вязкая молочная пшенная | 300 | 8,4 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 54-6к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Конфеты | 60 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 107,1 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **660** | **15,7** | **16,4** | **112,6** | **646,3** |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 80 | 0,4 | 0,0 | 2,3 | 10,5 | 54-3з-2020 |
|  | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 300 | 7,29 | 5,70 | 12,99 | 148,50 | 107 |
|  | Плов с говядиной | 300 | 15,5 | 13,2 | 40,3 | 341,9 | 54-11м-2020 |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн-2020 |
|  | Печенье «Чокопай» | 56 | 2,0 | 8,1 | 35,2 | 215 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1036** | **35,59** | **38,66** | **140,25** | **1059,97** |  |
|  | **Всего за день** | **1696** | **51,29** | **55,06** | **252,85** | **1706,27** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6Завтрак | Каша геркулесовая | 300 | 25,3 | 35,6 | 3,9 | 437,7 | 54-9к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Мандарин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **605** | **31,4** | **39,4** | **26,5** | **612,2** |  |
| Обед | Салат картофельный с сельдью | 100 | 15,18 | 17,6 | 13,3 | 150,8 | 650 |
|  | Рассольник Ленинградский | 300 | 9,8 | 6,37 | 19,12 | 162,75 | 197 |
|  | Окорочок запеченный | 100 | 15,78 | 25,2 | 4,5 | 210 | 286 |
|  | Каша гречневая | 300 | 7,92 | 5,7 | 42,32 | 256,45 | 54-4г-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Йогурт | 95 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1185** | **59,4** | **64,76** | **155,62** | **1213,28** |  |
|  | **Всего за день** | **1790** | **90,8** | **104.16** | **182,12** | **1825,48** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7Завтрак | Каша молочная кукурузная | 300 | 7,2 | 11,0 | 46,2 | 312,2 | 54-2к-2020 |
|  | Яйцо варёное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
|  | Кефир | 200 | 3,6 | 1,5 | 3,6 | 96,8 | Пром |
|  | Апельсин | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итогозазавтрак** | **670** | **17,96** | **17,0** | **67,1** | **549,3** |  |
| Обед | Огурец в нарезке | 80 | 0,5 | 00 | 1,7 | 8,4 | 54-2з-2020 |
|  | Суп картофельный с фасолью | 300 | 8,72 | 5,58 | 21,05 | 168,73 | 54-9с-2020 |
|  | Фрикаделька в соусе | 120 | 12,55 | 16,7 | 8,66 | 236,03 | 120 |
|  | Рожки отварные | 250 | 5,9 | 5,5 | 32,8 | 202,0 | 54-1г-2020 |
|  | Сыр порциями | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,3 | 72,80 | Пром |
|  | Какаосмолокомсгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | Печенье «Деревенское сдобное» | 60 | 1,9 | 5,2 | 28,6 | 159,1 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1120** | **43,85** | **44,48** | **154,09** | **1180,04** |  |
|  | **Всего за день** | **1790** | **61,81** | **61,48** | **221,19** | **1729,34** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8Завтрак | Каша «Дружба»(рис,пшено) | 300 | 4,9 | 6,9 | 24,6 | 180,0 | 54-16к-2020 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 7 | 8,8 | 0 | 107,5 | 54-1з-2020 |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 146,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 37,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **680** | **17,1** | **14,7** | **65** | **518,3** |  |
| Обед | Салат из свеклы с курагой и изюмом | 100 | 2,3 | 4,1 | 19,4 | 48,8 | 54-14з-2020 |
|  | Суп с макаронными изделиями | 300 | 8,6 | 4,3 | 15,9 | 229 | 54-7с-2020 |
|  | Картофельное пюре | 250 | 3,6 | 4,9 | 15,8 | 121,8 | 54-11г-2020 |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 100 | 13,4 | 14 | 5,3 | 300,5 | 54-18м-2020 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Йогурт | 95 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Конфеты | 60 | 1,5 | 3,2 | 24,6 | 107,1 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1195** | **45,04** | **36,7** | **116,78** | **1094** |  |
|  | **Всего за день** | **1875** | **62,14** | **51,4** | **181,78** | **1621,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9Завтрак | Каша манная | 300 | 8,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 390 |
|  | Банан | 130 | 2 | 0 | 29,1 | 136,3 | Пром |
|  | Компот из яблок | 200 | 0,3 | 0,2 | 11,1 | 46,8 | 54-13хн-2020 |
|  | Вафли | 30 | 2,5 | 15 | 21 | 130 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **690** | **15,35** | **26,75** | **98,5** | **604,8** |  |
| Обед | Помидор в нарезке | 80 | 0,9 | 0,2 | 3 | 17,1 | 54-3з-2020 |
|  | Щи из капусты | 300 | 4,6 | 6,1 | 10,7 | 96,1 | 54-1с-2020 |
|  | Рис отварной | 250 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 54-23г-2020 |
|  | Гуляш из говядины | 120 | 10,58 | 20,28 | 4,68 | 283,44 | 54-2м-2020 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1140** | **26,82** | **32,88** | **115,76** | **885,92** |  |
|  | **Всего за день** | **1830** | **42,17** | **59,63** | **214,26** | **1490,72** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10Завтрак | Каша рисовая | 300 | 7,2 | 8,87 | 35,40 | 257,98 | 94 |
|  | Яблоко | 75 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | Булочка | 50 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 207,7 | Пром |
|  | Хлеб в ассортименте с маслом | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **655** | **18,6** | **23,57** | **78,5** | **606,78** |  |
| Обед | Салат из моркови с яблоком | 100 | 6,52 | 5,36 | 3,94 | 66,13 | 54-11з-2020 |
|  | Суп с рыбными консервами | 300 | 9,92 | 4,88 | 17,95 | 155,2 | 54-12с-2020 |
|  | Макароны отварные | 250 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202 | 54-1г-2020 |
|  | Котлета из говядины | 100 | 18 | 18,1 | 16,3 | 300,5 | 54-4м-2020 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 66,7 | 54-21хн-2020 |
|  | Кефир | 200 | 3,6 | 1,5 | 3,6 | 96,8 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1290** | **51,58** | **37,7** | **135,07** | **1111,21** |  |
|  | **Всего за день** | **1945** | **70,18** | **61,31** | **213,57** | **1717,99** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 11Завтрак | Оладьи | 300 | 7,92 | 9,31 | 5,06 | 247,74 | 40 |
|  | Повидло | 30 | 13,78 | 12,64 | 28,11 | 294,35 | Пром |
|  | Чай с сахаром | 200 | 1,5 | 1,4 | 8,6 | 52,9 | 54-2гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **660** | **25,5** | **23,35** | **70,87** | **594,99** |  |
| Обед | Салат из капусты с морковью | 100 | 1,4 | 0,0 | 6,2 | 30,7 | 54-8з-2020 |
|  | Суп с клёцками | 300 | 7,29 | 5,70 | 12,99 | 348,50 | 241 |
|  | Запеканка картофельная с фаршем | 250 | 21,82 | 21,18 | 25,73 | 342,52 | 157 |
|  | Масло слив | 10 | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **950** | **40,91** | **38,54** | **94,38** | **1065,79** |  |
|  | **Всего за день** | **1610** | **66,41** | **61,89** | **165,25** | **1560,78** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 12Завтрак | Суп молочный вермишелевый | 300 | 7,19 | 9,51 | 23,55 | 181,50 | 54-19к-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Круосан | 100 | 5,84 | 6,08 | 38,99 | 304 | Пром |
|  | Сок фруктовый | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | Пром |
|  | Апельсин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **705** | **16,93** | **16,19** | **99,74** | **655,8** |  |
| Обед | Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 100 | 2,3 | 10,7 | 3,6 | 122,6 | 54-6з-2020 |
|  | Борщ с капустой и фасолью | 300 | 3,56 | 5,12 | 14,7 | 117,0 | 49 |
|  | Рагу из овощей с фаршем | 300 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | 321 |
|  | Сыр порциями | 20 | 7,0 | 8,8 | 0,0 | 107,5 | 54-1з-2020 |
|  | Булочка | 80 | 7,3 | 12,7 | 16,3 | 267,7 | Пром |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 7,8 | 66,7 | 10011 |
|  | **Итого за обед** | **1090** | **40,78** | **53,99** | **98,97** | **1138,21** |  |
|  | **Всего за день** | **1795** | **57,71** | **70,18** | **198,71** | **1794,01** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 13Завтрак | Помидор в нарезке | 60 | 0,4 | 0 | 2,3 | 10,5 | 54-3з -2020 |
|  | Макароны запечённые с овощами | 300 | 29,58 | 28,4 | 33,12 | 245,03 | 222 |
|  | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,6 | 7,9 | 0,0 | 97,7 | 54-1з-2020 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром. |
|  | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3,1 | 4,7 | 22,7 | 145,6 | 54-25гн-2020 |
|  | **Итого за завтрак** | **620** | **41,98** | **41,3** | **69,62** | **556,73** |  |
| Обед | Салат из огурцов с перцем | 100 | 5,81 | 7,07 | 5,76 | 87,61 | 01072 |
|  | Суп картофельный с гречкой | 300 | 7,96 | 7,75 | 11,68 | 315,3 | 25 |
|  | Пюре гороховое | 250 | 3,6 | 5,4 | 36,4 | 208,7 | 123 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Тефтели | 100 | 18,2 | 17,57 | 7,9 | 263,5 | 63 |
|  | Яблоко | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,7 | 30,3 | Пром |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 6,7 | 27,6 | 54-3гн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1190** | **44,31** | **40,39** | **117,82** | **1156,89** |  |
|  | **Всего за день** | **1810** | **86,29** | **81,69** | **187,44** | **1713,62** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День14Завтрак | Каша манная | 250 | 10,25 | 11,25 | 25,8 | 233,8 | 390 |
|  | Хлеб в ассортименте | 30 | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | Пром |
|  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 54-9гн -2020 |
|  | Вафли | 30 | 2,5 | 15,1 | 21,0 | 130 | Пром |
|  | Мандарин | 75 | 0,6 | 0,1 | 5,5 | 25,8 | Пром |
|  | **Итого за завтрак** | **635** | **19,45** | **30,25** | **74,9** | **543,3** |  |
| Обед | Салат из свежих овощей с яблоком | 100 | 5,99 | 8,48 | 5,56 | 103,99 | 18 |
|  | Суп лапша с фаршем | 300 | 19,8 | 6,2 | 7,2 | 237,2 | 55 |
|  | Окорочок запеченный | 100 | 15,78 | 25,2 | 4,5 | 210 | 286 |
|  | Каша пшенная | 250 | 7,92 | 5,7 | 42,32 | 256,45 | 94 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-2020 |
|  | Йогурт | 95 | 6,8 | 5 | 11 | 116,2 | Пром |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 00 | 22,7 | 93,2 | 54-7хн-2020 |
|  | Хлеб пшеничный/ржаной | 60/30 | 4,56/1,98 | 0,54/0,36 | 28,02/10,26 | 135,18/52,2 | Пром |
|  | **Итого за обед** | **1185** | **64,03** | **64,76** | **135,96** | **1240,92** |  |
|  | **Всего за день** | **1820** | **83,48** | **104.16** | **210,86** | **1784,22** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Вес блюда | Пищевые вещества | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| 1 | 1696 | 51,29 | 55,06 | 252,85 | 1706,27 |
| 2 | 1995 | 57,17 | 65.69 | 206,42 | 1824,78 |
| 3 | 1730 | 65,44 | 60,77 | 287,88 | 1728,08 |
| 4 | 1790 | 90,8 | 104.16 | 182,12 | 1825,48 |
| 5 | 1760 | 53,45 | 53,36 | 177,66 | 1712,13 |
| 6 | 1700 | 69,97 | 67,8 | 200,88 | 1712,28 |
| 7 | 1790 | 61,81 | 61,48 | 221,19 | 1729,34 |
| 8 | 1875 | 62,14 | 51,4 | 181,78 | 1621,78 |
| 9 | 1830 | 42,17 | 59,63 | 214,26 | 1490,72 |
| 10 | 1945 | 70,18 | 61,31 | 213,57 | 1717,99 |
| 11 | 1610 | 66,41 | 61,89 | 165,25 | 1560,78 |
| 12 | 1795 | 57,71 | 70,18 | 198,71 | 1794,01 |
| 13 | 1810 | 86,29 | 81,69 | 187,44 | 1713,62 |
| 14 | 1820 | 83,48 | 104.16 | 210,86 | 1784,22 |
| Всего | 25146 | 918,31 | 684,57 | 2900,87 | 23921,48 |