



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Коломойцев А.В.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				

2008	189	КАША МАЦНАЯ ЖИДКАЯ	Завтрак			295,2	Витамины						Минеральные вещества					
			250	13,3	6,9		43,4	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2008	40	ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2011	15	СЫР (ГОРЧИВЫЙ)	10	2,3	2,9	0,1	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ГОРЧИВЫЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0		
Итого за прием пищи:		ВОДА	200	15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3			

2008	56	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	Обед			52,9	Витамины						Минеральные вещества					
			100	1,1	2,9		5,6	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7			
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3			
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,1	1,0			
2008	272	ВИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	26,4	0,7			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,8	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:		ПОЛДНИК	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,6	0,0	8,8	1,9	0,2	0,0			
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3			

2008	421	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	Завтрак			47,0	Витамины						Минеральные вещества					
			100	0,4	0,4		9,8	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
2011	212	ОМЛЕТ	200	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5			
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	16,5	0,3			
Итого за прием пищи:		ВОДА	200	25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,5			

2012	41	САЛАТ ИЗ МОРОЖИ	Обед			48,0	Витамины						Минеральные вещества					
			100	0,8	3,0		3,9	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5			
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПИЦЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	71,0	1,6			
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	176,0	2,6			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6			
Итого за прием пищи:		ПОЛДНИК	100	26,1	26,4	106,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3			

2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	Завтрак			47,0	Витамины						Минеральные вещества					
			100	0,4	0,4		9,8	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
Итого за прием пищи:		ПОЛДНИК	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0 <td>0,0</td> <td>0,6 <td>16,0 <td>8,0 <td>11,0 <td>2,2</td> <td></td> </td></td></td></td>	0,0	0,6 <td>16,0 <td>8,0 <td>11,0 <td>2,2</td> <td></td> </td></td></td>	16,0 <td>8,0 <td>11,0 <td>2,2</td> <td></td> </td></td>	8,0 <td>11,0 <td>2,2</td> <td></td> </td>	11,0 <td>2,2</td> <td></td>	2,2			



5 день

*02.07.2014*

Сборник рецептов	№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг							
<b>Завтрак</b>																						
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	15,5	18,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3							
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7							
2011		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2							
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5							
Итого за прием пищи:			ВОДА	200																		
<b>Обед</b>																						
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4							
2011	96	РАССОЛЫНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5							
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7							
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0							
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,9	34,8	1,6							
Итого за прием пищи:				31,5	28,2	105,4	757,6	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8							
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2						
Итого за прием пищи:			ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,5	16,0	8,0	11,0	2,2						

6 день

*03.07.2014*

Сборник рецептов	№ технологической карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг							
<b>Завтрак</b>																						
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	250	14,9	10,7	39,6	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7							
2008	13	МАСЛО (ТОПЛИМЫЙ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0							
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7							
2011	15	СЫР (ТОПЛИМЫЙ)	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0							
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3							
Итого за прием пищи:				17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7							
Итого за прием пищи:			ВОДА	200																		
<b>Обед</b>																						
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	100	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7							
2011	83	СВЕКОЛЫНИК	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6							
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5							
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,5	2,4	46,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	89,5	0,6							
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0							
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,9	1,6							
Итого за прием пищи:				24,2	25,1	109,7	758,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2							
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	80	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГ.ОДН.ЛИ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0							
Итого за прием пищи:				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3							

7 день

*08.07.2011*

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	240	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,0			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
2011		ПЕЧЕНЬЕ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>				15,4	20,0	63,0	481,0	0,2	0,8	0,2	1,4	74,8	34,4	172,4	2,7			
<b>Обед</b>			200															
<b>Вода</b>																		
2008		ИГРА КАЧАКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4			
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3			
2008	272	БАТОНЧИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,5	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,3	1,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>				31,0	22,9	85,4	756,5	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8			
<b>Полдник</b>			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2			

8 день

*09.07.2011*

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
<b>Завтрак</b>																		
2020	ТТК № 5	ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	6,6	7,5	41,9	428,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1			
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	250	3,8	3,0	24,5	141,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7			
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	18,5	0,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>				17,7	19,5	72,8	609,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,6	10,2	28,2	1,1			
<b>Обед</b>			200															
<b>Вода</b>																		
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7			
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4			
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7			
2011	199	ПОРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	56,3	146,0	4,5			
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,8	7,2	7,6	34,8	1,6			
<b>Итого за прием пищи:</b>				35,3	25,6	107,4	712,8	0,7	14,6	0,3	11,9	160,2	113,0	295,3	8,9			
<b>Полдник</b>			60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ		4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3			
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0			
<b>Итого за прием пищи:</b>				4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3			

9 День *10.08.2011*

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак			250	12,6	8,4	39,4	274,4	0,0	0,2	0,0	0,2	0,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПой РИСОВОЙ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙ)	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7	0,0	0,0
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0	0,0	0,0
2011	15	СЫР (ПОРЦИЙ)	40	2,3	0,9	15,4	78,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		15,2	17,6	67,0	477,9	0,0	0,7	0,1	0,3	62,6	34,4	156,5	1,3	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200														
ВОДА																	
Обед			100	1,0	3,0	3,5	45,9	0,0	8,8	0,1	1,3	25,4	9,3	17,0	0,6	0,0	0,0
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,8	25,0	54,6	1,0	0,0	0,0
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5	0,0	0,0
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	180	3,2	2,9	51,4	330,9	0,2	10,3	0,0	0,1	45,3	30,7	87,9	1,2	0,0	0,0
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ		26,3	23,7	108,8	833,1	0,3	29,3	0,6	4,4	158,3	88,0	251,6	5,8	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	0,0	0,0
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2	0,0	0,0
2011	395	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		9,9	9,0	35,9	247,7	0,1	1,1	0,1	0,1	220,9	27,5	171,4	0,5	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200														

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак			200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	0,0	0,0
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	18,5	0,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,8	10,2	28,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200														
Обед			100	0,8	3,0	3,9	48,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	0,0	0,0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРИКОВИ	250	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0	0,0	0,0
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННАМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	16,1	17,4	39,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0	0,0	0,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ		25,1	23,0	77,6	725,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,5	5,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0

Сборник рецептур	№ технолого-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак			200	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1	0,0	0,0
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7	0,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	18,5	0,3	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		17,7	19,5	72,8	509,4	0,0	0,0	0,0	0,0	24,8	10,2	28,2	1,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			200														
Обед			100	0,8	3,0	3,9	48,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5	0,0	0,0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРИКОВИ	250	5,6	2,2	15,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0	0,0	0,0
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННАМИ ИЗДЕЛИЯМИ	280	16,1	17,4	39,7	387,4	0,0	24,8	0,4	3,2	82,2	42,6	100,9	2,0	0,0	0,0
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ		25,1	23,0	77,6	725,6	0,2	31,6	1,9	6,8	158,9	97,1	219,5	5,1	0,0	0,0
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2	0,0	0,0

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЦЕБООУ № 14 *И.В. Сидорова*

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ ОТ 10 ДО 15 ЛЕТ

1 день *11.07.2004*

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Коломойцев А.В.



Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Завтрак			250	13,3	5,9	43,4	285,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3				
2008	198	КАША МАННАРА ЖИДКАЯ	250	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7				
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	40	2,3	0,9	15,4	78,8	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0				
2011	15	СЫР (ТОПЛИВЫМ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0				
2008	13	МАСЛО (ТОПЛИВЫМ)	10	0,1	8,3	0,1	499,9	0,0	0,2	0,1	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3				
Итого за прием пищи:			200	15,8	16,1	68,0													
Обед			200																
2008	59	ИГРА СВЕКОЛЬНАЯ	100	1,1	2,9	5,6	52,8	0,0	2,9	0,0	1,4	20,6	12,3	26,0	0,7				
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3				
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0				
2008	272	ВИТОНКИ, КОТЛЕТЫ, ШНИЦЕЛЬ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	100	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0				
2008		ХЛЕБ	50	2,6	0,4	17,0	81,8	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
Итого за прием пищи:			200	32,1	24,6	104,3	722,5	0,5	10,3	0,4	6,8	127,1	73,6	222,5	6,0				
Полдник			60	4,0	2,4	28,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3				
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	200	0,8	0,8	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	1,9	0,0	0,0				
2008	402	СОК ПЛОДОВО ЯГОДНЫЙ	40	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3				
Итого за прием пищи:			200	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,8	19,5	0,3				
2 день <i>12.07.2004</i>																			
Завтрак			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,8	16,0	8,0	11,0	2,2				
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	200	22,6	21,3	3,6	392,8	0,2	0,3	0,2	1,6	116,4	22,7	237,2	2,5				
2011	212	ОМЛЕТ	250	0,2	0,0	12,1	49,6	0,0	0,6	0,0	0,0	14,1	6,3	6,0	0,7				
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	15,5	0,3				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	40	25,6	22,2	31,1	521,3	0,2	0,8	0,2	1,5	156,2	32,9	264,7	3,5				
Итого за прием пищи:			200																
Обед			100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	26,2	0,5				
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРИКОВ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	46,9	27,5	72,0	1,6				
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	280	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	45,2	49,8	173,0	2,6				
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	3,0	0,0				
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6				
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН	50	26,1	26,4	105,6	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	105,8	314,0	6,3				
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				
Итого за прием пищи:			200	0,4	0,4	9,6	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2				



5 день 17.07.2024

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак			240	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3		
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	290	0,2	0,0	10,1	41,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7		
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ	12	0,7	0,9	7,4	41,7	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	9,0	11,0	2,2		
2011		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,3	0,9	15,4	78,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		18,0	17,3	66,5	547,3	0,1	10,0	0,0	1,9	167,8	33,4	141,3	4,5		
Итого за прием пищи:			200														
Итого за прием пищи:			200														
Итого за прием пищи:			200														

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед			100	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4		
2008		ИГРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	290	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	28,9	113,2	1,5		
2011	96	РАССОЛЬНИК ДЕНИНГРАДСКИЙ	100	16,0	14,0	18,0	213,9	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7		
2008	272	ЗАПЕКАНКА ИЗ МЯСА С СОУСОМ	180	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	181,9	3,8		
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
2008		ХЛЕБ		31,5	28,2	105,4	757,6	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	265,3	5,8		
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)		0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2		

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак			250	14,9	10,7	39,8	276,8	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	25,6	138,9	0,7		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ТЕРТОМЕСОМ ЖИЛКАЯ	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0		
2008	13	МАСЛО (ТОРЦИЯМИ)	250	0,2	0,0	12,1	49,9	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0		
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	40	2,3	0,9	15,4	76,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
2008		БАТОН ИЛИ ХЛЕБ		17,5	19,9	67,2	480,3	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7		
Итого за прием пищи:			200														
Итого за прием пищи:			200														
Итого за прием пищи:			200														

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед			100	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7		
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 2 ВАРИАНТ	250	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6		
2011	63	СВЕКОЛЬНИК	100	13,9	15,2	4,1	245,7	0,1	1,7	0,4	1,0	25,3	20,5	129,3	1,5		
2020	ТТК № 7	МЯСО КУРИЦЫ ЗАПЕЧЕННОЕ В СОУСЕ	180	4,5	2,4	49,7	225,8	0,1	0,0	0,0	0,3	12,4	30,5	98,5	0,6		
2008	323	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		
2008		ХЛЕБ ИЛИ БАТОН		24,2	25,1	109,7	788,2	0,3	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	259,0	5,2		
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	60	4,0	2,4	26,3	124,9	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3	
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	201	0,8	0,3	20,1	84,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,8	1,9	0,0	0,0		
2008	402	СОК ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ		4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,6	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			ПОЛДНИК	201	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,6	19,5	0,3	
Итого за прием пищи:			201	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,6	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			201	4,8	3,2	46,4	208,9	0,0	0,0	0,0	0,0	14,5	5,6	19,5	0,3		