



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

**1 день**

*Н.О.Б.ДВЦ*

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Коломокичев А.В.

Прием пищи, наименование блюда

№ рецептурной карты	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	250	13,3	6,9	43,4	285,2	0,0	0,2	0,0	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3		
		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		
2011	376	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		
2008		10	2,3	2,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	0,0	2,0	0,0		
2011	15	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		
2008	13	10	15,8	16,1	68,0	489,9	0,0	0,2	0,1	0,7	138,6	26,6	130,0	1,3			
<b>Итого за прием пищи:</b>																	
		200															
<b>Обед</b>																	
2008	56	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	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	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	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	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		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		50	32,1	24,6	104,3	722,5	0,5	10,3	0,4	6,6	127,1	73,6	222,5	6,0			
<b>Итого за прием пищи:</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	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			
2008	402		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**

*Н.О.Б.ДВЦ*

Сборник рецептур	№ технологической карты	Примем 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		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	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		
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 ЛИМОННОМ	250	0,2	0,0	12,1	48,9	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	18,5	0,3		
2008			40	25,6	22,2	31,1	621,3	0,2	0,8	0,2	1,6	136,2	32,9	264,7	3,6		
<b>Итого за прием пищи:</b>																	
		ВОДА	200														
<b>Обед</b>																	
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5		
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С ПТИЦЕЙ	250	4,4	4,6	11,7	137,0	0,0	9,1	0,2	0,9	48,9	27,5	72,0	1,6		
2008	309	РАТУ ИЗ ПТИЦЫ	280	18,3	18,4	65,5	413,0	0,2	12,4	0,6	2,5	46,2	49,8	176,0	2,6		
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	9,0	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		
2008			50	26,1	26,4	108,8	571,4	0,3	22,7	1,9	6,0	136,2	106,8	314,0	6,3		
<b>Итого за прием пищи:</b>																	
		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		
2008		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО ИЛИ БАНАН)	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		
<b>Итого за прием пищи:</b>																	

3 День

19.06.2011

Сборник рецептов	№ технологической карты	Примем пищу, 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															
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	13.3	6.9	43.4	296.2	0.0	0.2	0.0	0.6	116.9	16.8	101.1	0.3
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
2011	15	СЫР (ГОРЦЫЯМИ)	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	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
2008	13	МАСЛО (ГОРЦЫЯМИ)	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.0	0.0	0.1	1.0	1.0	0.0	2.0	0.0
Итого за прием пищи:				17.3	15.2	70.8	411.3	0.1	1.5	0.3	3.3	55.4	25.2	87.2	2.4

Обед															
ВОДА															
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАВНОЙ КАПУСТЫ	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
2011	101	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУТОЙ	250	5.3	4.9	36.2	170.4	0.1	5.9	0.2	1.1	30.5	31.5	93.3	1.3
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
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	180	15.9	2.8	33.3	222.9	0.5	0.0	0.0	6.5	67.7	58.3	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	1.8
Итого за прием пищи:				37.8	26.3	104.7	809.1	0.6	24.8	4.7	12.9	160.2	126.9	477.1	12.2

Полдник															
2011	421	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	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
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
Итого за прием пищи:				4.8	3.2	48.4	208.9	0.0	0.0	0.0	0.0	14.5	5.8	19.5	0.3

4 День																	
Сборник рецептов	№ технологической карты	Примем пищу, 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															
2021	ТТК №11	ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	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
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
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:				21.8	19.2	67.1	509.4	0.0	0.4	0.1	0.7	198.3	40.6	282.4	1.7

Обед															
ВОДА															
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ 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	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	4.1	4.6	10.4	101.4	0.1	10.8	0.2	0.9	43.6	24.1	66.3	1.4
2017	* 233	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	18.0	24.0	19.0	219.0	0.6	1.1	0.3	1.2	24.7	11.0	39.9	0.8
2008	323	КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫЛЧАТАЯ	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	7.6	34.8	1.6
Итого за прием пищи:				33.0	35.7	95.4	81.1	0.5	15.4	0.5	8.2	126.0	175.8	418.3	9.0

Полдник															
2011	421	БУЛОЧКА С САХАРОМ	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	395	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.9	6.6	9.6	122.8	0.1	1.1	0.1	0.0	215.2	23.6	161.9	0.2
Итого за прием пищи:				9.9	9.0	35.9	247.7	0.1	1.1	0.1	0.0	220.9	27.6	171.4	0.5

