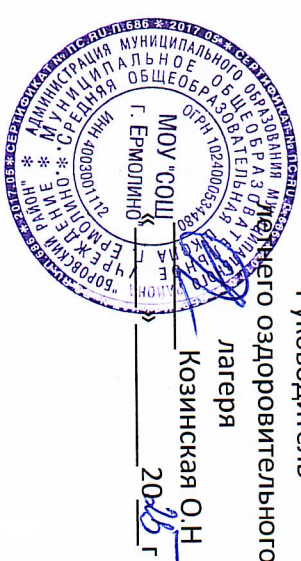


«Утверждаю»
Руководитель
Медико-оздоровительного
лагеря



Примерное десятидневное цикличное меню для детей летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием

Примерное циклическое меню

Сезон: меню для летнего лагеря

Рацион: обеды и завтраки

День: понедельник
Неделя: 1

Возрастная категория: 7-17 лет

Неделя: 1																
Возрастная категория: 17-18 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
94	Каша рисовая молочная вязкая с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1		
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1		
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3		
3	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3		
Итого за Завтрак			25,7	52,0	99,4	965	0,4	5,0	0,5		599,7	567,6	111,7	3,8		
Обед																
81	Суп-пюре гороховый с говядиной и гречками	250/25	8,5	4,5	24,8	178,9	0,2	0,7	0,8		46,4	90,7	35	2,5		
151,01	Котлеты(биточки) из куриного-филе	120	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1		
229	Макаронные изделия отварные	200	6,9	8,8	42,2	268,2	0,1		0,1		11,3	47,1	10,7	1,1		
187,01	Сок	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6		
299,01	Хлеб 45г	045	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
49,00	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,9	5,1	5,2	69		4,1			28,8	24,9	13,2	0,9		
333	Кеос	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Обед			35,5	29,4	149,8	1004,1	0,5	9,3	0,9		186,4	401,7	106,9	6,9		
Итого за день			61,2	81,4	249,2	1969,1	0,9	14,3	1,4	0,0	786,1	969,3	218,6	10,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)
 Рацион: обеды и завтраки

День: вторник

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-17 лет

Сезон: меню для летнего лагеря

№ ре.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
732	Оладья с джемом	200/20	11,2	11,2	73,3	448	0,2	8,2	6,7		28,4	246,4	17	5		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9		
3	Фрукты	180	1,7	0	22	110		2			1,9	1,3	1,1	0,3		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
7	Колбаса п/к порциями	70	030	2,5	5,9	63					4,2	30	3,6	0,3		
Итого за Завтрак			45,5	14,0	131,6	753,1	0,2	13,2	6,7		48,8	307,3	31,3	6,8		
Обед																
56,01	Рассольник ленинградский с курицей	10	2,2	5,4	20,7	131	0,1	7,4	0,8		31,6	69,6	27,7	1,1		
164	Жаркое по-домашнему	250	24,6	20,5	25,2	387,1	0,3	31,3	0,2		30,7	94,4	36,9	1,6		
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1		
299,01	Хлеб 45г	045	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
273	Капуста квашеная	100	1,8	0,1	2,2	19		30			48	31	16	0,6		
Итого за Обед			32,3	26,4	91,7	731,1	0,5	69,0	1,0		152,9	235,9	91,4	4,8		
Итого за день			77,8	40,4	223,3	1484,2	0,7	82,2	7,7	0,0	201,7	543,2	122,7	11,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: обеды и завтраки

День: среда

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-17 лет

Сезон: меню для летнего лагеря

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
115.03	Запеканка творожная со сгущённым молоком	200/20	15,5	20,8	22	340	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
332	Фрукты	120	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	83	1,1	363	34	16	0,6		
Итого за Завтрак			18,1	21,1	61,9	517,1	0,1	13,5	83,2	1,1	534,1	290,8	52,2	2,7		
Обед																
49	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2		
444	Плов по-узбекски	250	24,7	32,1	49,5	589,5	0,1	4,1	4,5		35,4	130	52,3	1,1		
187,01	Сок	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6		
8,00	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	23	42,0	14,0	0,6		
299,01	Хлеб 45г	045	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
331	Конфеты	035/1шт	33,6			133					4,9	2,1	2,1	0,1		
Итого за Обед			65,3	37,8	102,0	1023,5	0,2	27,6	15,3	0,1	133,6	269,4	106,7	4,1		
Итого за день			83,4	58,9	163,9	1540,6	0,4	41,1	98,5	1,2	667,7	560,2	158,9	6,8		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)
 Рацион: обеды и завтраки
 День: четверг
 Неделя: 1

Возрастная категория: 7-17 лет

Сезон: меню для летнего лагеря

№ реп.		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
108	Максроны отварные	200	13,5	16,7	50,6	391	0,1	0,4	0,2			150,3	153,2	24,4	1,6		
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	100/шт	11	23,9	1,6	265,7						35	159	20	1,8		
275	Кукуруза консервированная	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	0,3			20	62	21	0,7		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71						6	19,5	4,2	0,3		
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3				8,3	10,1	5,4	0,9		
332	Фрукты	120	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	83	1,1		363	34	16	0,6		
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1			300	162	15	0,3		
Итого за Завтрак																	
			37	49,8	98,6	981,8	0,2	23,9	83,6			882,6	599,8	106,0	6,2		
Обед																	
79	Суп-лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5			23,2	90,9	13,9	1,1		
272	Тефтели из говядины с рисом (паровые)	100	12,7	9,9	7,5	170,9	0,1	1				30,5	137,5	24,6	0,9		
243	Соус красный (основной)	030	0,4	1,2	1,9	19,8		0,2	0,2			3,5	13,4	1,9	0,1		
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	19,5	55,2	444	0,1		0,2			34,5	267,7	178,1	6,1		
8	Огурец солёный	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1		23	42,0	14,0	0,6		
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3				33,6	11,6	4,5	1		
333	Печенье	50	2	3,9	22,1	129		0,1				13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Обед																	
			36,7	43,1	130	1045,1	0,3	11,8	10,9	0,1		161,6	588,5	242	10,1		
Итого за день																	
			73,8	92,9	228,1	2026,9	0,6	35,7	94,5	0,1		1044	1188	347,5	16,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)
 Рацион: **Обеды и завтраки**
 День: пятница
 Неделя: 1

Сезон: Меню для летнего периода

Неделя: 1															Возрастная категория: 7-17 лет									
№ реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энерге- тическая	Витамины (мг)							Минеральные вещества									
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Завтрак																								
111	Омлет из яиц	200	20	32	3,9	381,1	0,2	0,4	0,6		181	344,3	27,8	4,1										
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3										
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1										
10	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	55	8,08	12,3	15	206	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7										
333	Печенье	50	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3										
Итого за Завтрак			15,2	26,5	103,1	710,8		15,3	1		57,8	193,1	51,6	2,2										
Обед																								
60	Суп крестьянский с курицей	10	2,3	5,4	15,7	114	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8										
36	Курица тушенная	150	15,9	32,1	4,1	370,1	0,1	0,3	0,3		48,3	160	17,8	1,5										
226	Картофельное пюре	200	4,1	9,5	20,9	206	0,2	6,8	0,1		61,9	107,9	37,4	1,4										
26	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5	9,4	88		25,2	0,9		55,3	29,9	17,2	0,7										
299,01	Хлеб 45г	040	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5										
187,01	Сок 1с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6										
351	Фрукты	180	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3										
Итого за Обед			28,4	53	91,4	966,4	0,5	47,9	2,1		231,3	413,5	108,2	5,8										
Итого за день			43,6	79,1	194,5	1677,2	0,5	63,2	3,1	0,0	289,1	606,6	159,8	8,0										

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)
 Рацион: **обеда и завтраки**
 День: **понедельник**
 Неделя: **2**

Возрастная категория: **7-17 лет**

Сезон: **меню для летнего лагеря**

№ реп.	Привед. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)			Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
94	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1	
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3	
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3	
220	Кисель плодово-ягодный	200				129					0,7			0,1	
333	Печенье	50	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3	
Итого за Завтрак			19,1	26,9	104,6	731,0	0,3	1,8	0,2	0,0	475,9	457,0	92,6	3,1	
Обед															
124	Щи из свежей капусты с говяжьей	250	2,0	4,3	10,0	88	0,1	9,6	0,8		40,9	71,1	20,4	0,8	
450	Щи цель. мясной	120	23,0	40,0	12,0	336,0	0,1	0,9	0,1		13,2	14,8	4,7	0,3	
229	Макаронные изделия отварные	200	6,9	8,8	42,2	268,2	0,1		0,1		11,3	47,1	10,7	1,1	
275	Кукуруза консервированная	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	10	0,3		20	62	21	0,7	
299,01	Хлеб 45г	045	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5	
198	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9	
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3	
Итого за Обед			38,8	53,9	109,6	905,3	0,5	26	1,3	0	104,6	235,7	69,6	4,6	
Итого за день			58	81	214	1636	1	27	2	0	581	693	162	8	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)
 Рацион: обед и завтраки

Сезон: меню для летнего лагеря

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-17 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
232	Рис припущенный	200	4,7	17	42,9	348			0,2		1,8	78,3	24,2	0,7		
161	Сосиски "Русские" дозированные отварные	100/1шт	11	23,9	1,6	265,7					35	159	20	1,8		
299	Хлеб30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
274	огурцы свежие	100	0,8	0,1	1,6	13		5			23	24	14	0,6		
187,01	Сок	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6		
351	Фрукты	120/1шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3		
Итого за Завтрак			19,9	41,3	80,1	778,7		11,0	0,2		81,7	296,1	72	4,3		
Обед																
63	Суп картофельный с фасолью и курицей	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8		
144,02	Треска припущенная	100	16,8	0,6	0,4	72	0,1	0,6			31,6	162,9	24,7	0,7		
226	Картофельное пюре	200	4,1	9,5	20,9	206	0,2	6,8	0,1		61,9	107,9	37,4	1,4		
273	капуста квашеная	100	1,8	0,1	2,2	19		30			48	31	16	0,6		
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1		
299,01	Хлеб45г	45	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Обед			33,3	18,7	110	755,0	0,5	43,1	0,9		248,4	505,1	131,0	6,3		
Итого за день			53,2	60,0	190,1	1533,7	0,5	54,1	1,1	0,0	330,1	801,2	202,5	10,6		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)
 Рацион: обеды и завтраки
 День: среда
 Неделя: 2

Возрастная категория: 7-17 лет

Сезон: меню для летнего лагеря

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
358	Сырники творожные с вареньем	200	24,5	20,6	30,6	404	0,1	0,5	0,2		156,8	227,2	26,6	0,9		
204	Какао с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1		
2	Бутерброд с маслом	010/20	4,7	25,2	29,4	366	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7		
351	Сырник глазированный	50	24,0	0,0	40,0	50		2			1,9	1,3	1,1	0,3		
Итого за Завтрак			57,0	49,5	120,2	941,0	0,2	3,8	0,5		294,6	363,2	50,2	2,0		
Обед																
49	Борщ с фасолью и говядиной	250	1,8	5,2	9,9	104		9,5	0,8		47,3	52	24	1,2		
423	Гуляш из говядины	120	21,0	11,0	4,0	202,0	0,1	0,9	0,1		13,2	14,8	4,7	0,3		
230	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,3	19,5	55,2	444	0,1		0,2		34,5	267,7	178,1	6,1		
49,00	Салат из свежей капусты	100	0,9	5,1	5,2	69		4,1			28,8	24,9	13,2	0,9		
299,01	Хлеб 45г	45	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
187,01	Сок 1с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6		
333	Мини-кекс	035/1шт	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Обед			41,4	45,1	136,5	1131,0	0,3	18,6	1,1		160,1	428,1	239	9,9		
Итого за день			98,4	94,6	256,7	2072,0	0,5	22,4	1,6	0,0	454,7	791,3	289,0	11,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: обеды и завтраки

День: четверг

Сезон: меню для летнего лагеря

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-17 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
94	Каша манная молочная вязкая с маслом	200	7,9	14,1	34	294	0,3	1,2	0,1		155,9	250,1	68,9	2,1		
10	Бутерброд горячий с сыром и колбасой	55	8,08	12,3	15	206	0,1		0,3		15,6	44,7	8,5	0,7		
198	Чай с лимонном	200/7	0,3	0,1	15,8	61,1		3			8,3	10,1	5,4	0,9		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
333	Печенье	50	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Завтрак			20,6	30,6	101,5	761,1	0,4	4,3	0,4		199,1	349,8	91,5	4,3		
Обед																
63	Суп картофельный с зеленым горошком с говядиной	250	4,9	4,2	20,8	135	0,1	5,3	0,8		51	137	37,6	1,8		
493	Курица тушеная в сметанном соусе	130	15,9	32,1	4,1	370,1	0,1	0,3	0,3		48,3	160	17,8	1,5		
232	Рис припущенный	200	4,7	17	42,9	348			0,2		1,8	78,3	24,2	0,7		
26	огурец свежий	100	1,6	5	9,4	88		25,2	0,9		55,3	29,9	17,2	0,7		
299,01	Хлеб 45г	45	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
187,01	Сок 1с	200	1		18,2	76		4			14	14	8	0,6		
351	Фрукты	120/шт	0,1	0,1	1,2	5		2			1,9	1,3	1,1	0,3		
Итого за Обед			31,6	58,9	118,5	1129,4	0,3	36,8	2,2		181,3	450	112,2	6,1		
Итого за день			52,2	89,5	220,0	1890,5	0,7	41,1	2,6	0,0	380,4	799,6	203,7	10,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)
Рацион: обеды и завтраки

День: пятница
Неделя: 2

Возрастная категория: 7-17 лет

Сезон: меню для летнего периода

№ реп.	Пръем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
111	Омлет из яиц	200	20	32	3,9	381,1	0,2	0,4	0,6		181	344,3	27,8	4,1		
204	Чай с молоком	200	3,8	3,7	20,2	121		1,3			120,3	90	14	0,1		
299	Хлеб 30г	030	2,3	0,2	14,6	71					6	19,5	4,2	0,3		
5	Сыр порциями	030	6,9	8,7		108		0,5	0,1		300	162	15	0,3		
331	Конфеты	035/1шт	33,6			133					4,9	2,1	2,1	0,1		
Итого за Завтрак			27,6	34,3	84,4	757	0,1	32,2	0,3		189,3	233,6	63,1	2		
Обед																
79	Суп -лапша с курицей	250/25	9,2	8,5	18,6	180,4	0,1	0,2	0,5		23,2	90,9	13,9	1,1		
151,01	Котлеты (биточки) мясные	120	12,8	6,7	15,4	176	0,1	0,4			63,6	170,3	29,2	1		
233	Овощное рагу	200	4,0	7,6	15,5	154	0,1	5,3	0,8		51,0	137,0	37,6	1,8		
299,01	Хлеб 45г	45	3,4	0,4	21,9	107	0,1				9	29,3	6,3	0,5		
210	Компот из сухофруктов	200	0,3		21,7	87		0,3			33,6	11,6	4,5	1		
8	Помидор свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	10	0,1	23	42,0	14,0	0,6		
333	Печенье	50	2	3,9	22,1	129		0,1			13,3	25,4	4,5	0,3		
Итого за Обед			32,5	27,2	117,7	847,4	0,4	16	11,3		216,7	506,5	110,0	6,3		
Итого за день			60,1	61,5	202,1	1604,4	0,5	48,5	11,6	0,0	406,0	740,1	173,1	8,3		

М.П. _____
Утвердил _____