

«Утверждаю»
Директор МАУ ДОЛ «Экотур»
_____ /Фролова Г.Ю../

« » ____ 2017 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Муниципальное автономное учреждение детский
оздоровительный лагерь «Экотур»
(наименование организации)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная манная с джемом	250 / 25	8	8	73,6	342		Стр.179-180
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61	0,92	8
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	197
	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,9 6	290,55		443
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие -помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Мороженное	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Плов	250	25,2	14,3 1	62,5	456,9	4,32	705
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			142	150	624	4046,9		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День второй

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшениная с сахаром	250 / 10	3,94	9,01	43,9	292,74		Стр179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5	1,4	42
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Суп с макаронами	350	3,66	5,8	22,2	158,32		223
	Гречка отварная	150	10,2	9,86	49,8	334,1		Стр.180-181
	Печень по-строгановски	100	15,7	3,8	2,4	209		619
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - огурцы	50	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Картофельное пюре	200	4,5	7,0	45,9	202,27		759
	Рыба запеченная	100	14,2	5,56	22,2	105,01		519
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			134	138	537	3586,7		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День третий

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная рисовая с сахаром	250 / 10	5,99	7,83	39,1	251,28		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61	0,92	8
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Рассольник «Ленинградский»	350	3,81	5,01	20,4	162,99		208
	Рагу овощное с курицей	250	19,1	17,1	25,9	337,73		702
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свежей капусты	50	0,77	0,06	5,5	24,06	14,73	46
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Пряник	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2	18,3	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			117	113	591	3594,85		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четвертый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная с сухофруктами	250 /30	3,94	9,01	43,9	292,74		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120		48
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Борщ со сметаной	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	176
	Картофельное пюре	200	4,5	7,0	45,9	202,27		759
	Рыба – сельдь соленая	60	11,9	9,24	-	130,2		133
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Мороженое	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Рис припущенный	150	3,6	0,3	37,9	169,5		748
	Куриная грудка запеченная	100	26,3	11	-	204	1,2	712
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			133	147	541	3404,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная кукурузная	250	7,1	7,94	37,2	249,06		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	45	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61	0,92	8
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Суп гороховый с гречками	350	13,3	10,3	50,8	369,96		221
	Вареники с творогом	250	30	10,5	42,5	385		1080
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - огурцы	50	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Ленивые голубцы	250	18	20	31	370		391
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			145	138	573	3677,57		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: шестой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная манная с джемом	250 /25	8,0	8,0	73,6	342		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5		42
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	197
	Гречка отварная	150	10,2	9,86	49,8	334,1		Стр.180-181
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свеклы	50	0,5	2,35	5,3	43,2	4,58	54
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Вафли	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Рыба запеченная	100	14,2	5,56	22,2	105,01		519
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,9	202,27		759
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Чай с лимоном	200 / 8	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			130	130	615	3518,68		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: седьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,9	290,55		443
	Сосиски, сардельки отварные	110	12,5	20,0	1,65	236,5		572
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Солянка домашняя	350	7,1	6,7	17,9	162,99	1,7	208
	Овощное рагу	250	19,1	17,1	25,8	337,73		702
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие -помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Мороженное	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Плов	250	25,2	14,3	62,5	456,9		705
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			137	145	544	3828,13		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: восьмой

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная с сухофруктами	250	3,94	9,01	43,9	292,74		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120		48
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Борщ	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	176
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,5	202,27		759
	Рыба- сельдь соленая	60	11,9	9,24	-	130,2		133
	Овощи свежие - огурцы	50	0,4	0,05	1,3	7	5	55, 58
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Печенье	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2	18,2	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	<u>2 ужин</u>							
	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			121	153	601	3931,21		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: девятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная рисовая с сахаром	250	5,99	7,83	39,1	251,28		Стр.179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	4,2	0,65	20,1	109		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Бутерброд горячий (сыр , колбаса, помидор)	90	13,8	10,9	31,4	271,61	0,92	8
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Суп фасолевый с гренками	350	13,3	10,3	50,8	369,96		221
	Вареники с картофелем	250	11	9,25	46,2	312,5		1080
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Салат из свежей капусты	50	0,77	0,06	5,5	24,06	14,73	46
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Вафли	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Гречка отварная	150	10,2	9,89	49,8	334,1		Ст.180-181
	Котлеты	100	14,8	11,8	13,6	220		608
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	3,67	1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			125	115	606	3982,3		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: десятый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная кукурузная с сахаром	250 / 10	7,1	7,94	37,2 2	249,06		Стр.179-180
	Какао	200	13,7	28,2	26,5	200		1025
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Сыр	50	13,4	13,7	-	176,5	1,4	42
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Щи со свежей капустой	350	4,6	16,2	24,0	181	12,7	197
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,9	202,27		759
	Гуляш	100	17,8	13,8	19,2	293,19		632
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Овощи свежие - помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11,5	12,5	55, 58
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Мороженое	1	3,3	10	20,2	181	0,06	
<u>Ужин</u>	Макароны отварные	200	8,4	8,12	45,9	290,55		443
	Куриная грудка запеченная	100	26,3	11	-	204	1,2	715
	Соус	50	0,5	0,1	-	8		857
	Чай	200	0,2	0,05	15	61,5		1008
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			153	152	561	3987,47		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: двенадцатый

Сезон: летний

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшеничная с сахаром	250 / 10	3,94	9,01	43,9	292,74		Стр179-180
	Кофейный напиток	200	3,08	3,52	23,1	132,02		1024
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
	Масло сливочное	20	0,14	16,2	0,14	122		41
	Колбаса	50	5,5	10,1	0,9	120		48
	Йогурт	1	3,5	4	5,2	70,5	0,9	
<u>2 завтрак</u>	Фрукты	250	1,01	-	24,5	112,5	40	
<u>Обед</u>	Солянка домашняя	350	7,1	6,7	17,9	162,99	1,7	
	Картофельное пюре	200	4,5	7,01	45,9	202,27		759
	Рыба- сельдь соленая	60	11,9	9,24	-	130,2		133
	Салат из свеклы	50	0,5	2,35	5,3	43,2	4,58	54
	Компот	200	0,4	-	29,6	114		933
	Хлеб	150	12,6	1,95	61,3	327		
	Конфеты	50	1,25	7,1	33,9	210		
<u>Полдник</u>	Сок	200	1	-	18,2	76	4	
	Пряник	50	3,7	5	38,2	212		
<u>Ужин</u>	Пельмени с маслом	250/10	23,2 5	18,2 5	72	545		1068
	Кисель	200	-	-	35	120		946
	Хлеб	75	6,3	0,98	30,7	163,5		
<u>2 ужин</u>	Сдоба	1	7,6	0,9	49,7	240		
	К / молочное	200	7,0	8,0	10,3	141	1,8	1032
			113	119	598	3851.22		

