



Утверждаю
Директор ООО «Центр питания»
Урманова Н.С.

Основное 2-х недельное меню для пришкольного лагеря труда и отдыха.



нолога Чишмы школа

УТВЕРЖДАЮ
Директор

000 "Центр питания"
/Урманова Н.С./

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)



Сезон: **Весна-лето**
Возрастная категория: **Лагерь ЦТО**

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	2	4	5	6	7	8
1						
Завтрак						
Каша манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП22124
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	15	4,5	2,4	3	92	Д04МА19
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	515	14,81	10,87	52,03	490	
Обед						
Помидоры свежие(порционно)	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
Суп картофельный с вермишелью	200	1,33	3,41	13,47	151	КП22231
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Котлеты куриные с подливом овощным	90	8	6	11	161	КП22177
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	745	18,93	17,67	92,6	744	
Всего в день	1 260	33,74	28,54	144,63	1 234	

1-ая неделя/Вторник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
	2	4	5	6	7	8
1						
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,8	7,3	24	169	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Всего в Завтрак	590	7,8	8,18	57,86	321	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Рассольник ленинградский с крупой перловой со сметаной	200	3,73	5	16	160	КП22904
Каша пшённая рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	КП22629
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	745	20,69	20,46	88,15	665	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ ре- тур
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	150	2,35	3,6	14	146	КП22103
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	6,19	4,52	45,54	357	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Макаронные изделия отварные с фрикадельками куриными под белым соусом	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	14,6	16,52	92,09	618	
Всего в день	1 205	20,78	21,04	137,63	975	

1-ая неделя/Четверг

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Всего в Завтрак	600	9,95	13,18	50,01	445	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
Картофельное пюре	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
Тефтели из говядины с подливом овощным	85	0,38	3,78	1,82	44	КП22135
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	745	11,72	17,1	69,92	528	
Всего в день	1 345	21,67	30,28	119,93	973	

1-ая неделя/Пятница

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рец- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153

Завтрак	500	9,94	8,32	58,24	409	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Хлеб картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	КП22907
Каша перловая рассыпчатая с гуляшом из куриного филе	190	0,39	7,42	14,26	151	КП36006
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	11,65	19,35	73,25	533	
Всего в день	1 205	21,58	27,67	131,49	942	

1-ая неделя/Суббота

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшённая молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	590	9,6	7,48	60,26	339	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Свекольник со сметаной	200	2	4,61	8,35	104	КП22316
Макароны отварные с фрикадельками куриными под белым соусом	190	3,72	5,6	26,98	215	КП22644
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	10,46	14,22	67,32	501	
Всего в день	1 295	20,06	21,7	127,58	840	

2-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	150	3,8	7,3	24	169	КП22109
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак	500	7,64	8,22	55,54	380	
Обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,45	2,85	2,25	36	КП22412
Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	5	6,1	14	134	КП22047
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,15	4,33	18,2	179	КП22173
Биточки мясные с соусом томатным	90	6,5	7,2	8	130	КП22510
Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	745	20,83	24,44	73,11	650	
Всего в день	1 245	28,47	32,66	128,65	1 030	

2-ая неделя
Завтрак
История свежее(г)
сметаной
Картофельное
Биточки

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	
Завтрак						
Каша манная молочная	170	7,33	8,56	19,82	212	КП22124
Сырники из творога с соусом молочным	90	5	4,65	14,2	146	КП22564
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	27	КП22003
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Всего в Завтрак	510	15,73	13,69	55,88	479	
Обед						
Салат из свежих огурцов (огурцы, лук, масло растительное)	60	0,6	3	2,25	38	КП22090
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,08	5,12	26,08	175	КП22907
Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,72	4,25	32,15	193	КП22629
Котлеты куриные с соусом томатным	85	0,13	1,33	0,8	16	КП22697
Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	745	17,26	17,66	91,94	593	
Всего в день	1 255	32,99	31,34	147,82	1 072	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,79	5	21	206	КП22173
Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,25	1,4	66	КП22302
Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пок0004
Всего в Завтрак	600	9,95	13,18	50,01	445	
Обед						
Огурцы свежие (порционно)	60	0,02	0,05	1,34	10	КП22410
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	4,16	15	129	КП22038
Макароны отварные с тефтелями из говядины с соусом белым	190	5,23	7,89	35,77	235	КП22719
Инстантный напиток витаминизированный	200	4		25	80	КП22180
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед	705	18,67	15,96	97,46	582	
Всего в день	1 305	28,62	29,14	147,47	1 027	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	150	6,1	7,4	26,7	198	КП22116
Чай с сахаром	200			9,7	39	КП22482
Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
Сыр порционный	15	4,5	1,5	3	62	Д04МА15
Фрукты свеж.(шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	60	0,02	0,01	2,08	16	КП22414
	Салат из свежих овощей (порционно)	200	3,73	5	16	160	КП22904
	Суп куриный Ленинградский с крупой перловой со сметаной	130	3,26	6,48	17,44	172	КП22176
	Салатик рыбный с соусом томатным	100	9,33	5,08	10,67	125	КП22699
	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22002
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед		745	21,07	20,53	76,85	644	
Всего в День		1 260	35,31	30,35	141,29	1 127	

2-ая Неделя/Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6,6	26,4	187	КП22117
	Чай с лимоном и сахаром	200	1,26	0,05	0,25	48	КП22001
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
	Сок 0,2	200	0,6	0,4	12	31	Пож0004
Всего в Завтрак		590	10,66	7,53	54,01	360	
Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,75	4,75	3,75	60	КП22412
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	3,33	2,83	18,67	131	КП22275
	Плов из куриного филе	150	13,5	15,6	36	285	КП22155
	Напиток яблочный	200	0,3	0,1	10,3	43	КП22007
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед		705	22,31	27,14	89,07	647	
Всего в День		1 295	32,97	34,67	143,08	1 007	

2-ая Неделя/Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	150	6,47	7,55	17,49	187	КП22124
	Чай с сахаром	200	0,2	0,48	6,5	27	КП22003
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	40	3,2	0,48	15,36	94	ХЛПШЭЛВ
	Фрукты свеж. (шт.)	110	0,44	0,44	9,68	90	КП22153
Всего в Завтрак		500	10,31	8,47	49,03	398	
Обед							
	Огурцы свежие (порционно)	100	0,03	0,09	2,23	17	КП22410
	Суп-лапша домашняя	200	4,79	6,07	16	225	КП22903
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	155	9,13	8,18	13,78	183	КП22547
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	КП22008
	Хлеб для детского питания из пшеничной хлебопекарной муки первого сорта с витаминами и железом	30	2,4	0,36	11,52	71	ХЛПШЭЛВ
	Хлеб ржано-пшеничный	25	2,02	3,5	8,84	58	ХЛРЖЭЛВ
Всего в Обед		710	19,37	18,24	79,86	663	
Всего в День		1 210	29,68	26,71	128,89	1 061	
Итого			334,36	342,74	1 644,48	1 274	
Среднее за период			27,86	28,56	137,04	1 023	