



Примерное ~~10~~ 12-ти дневное меню для организации питания детей
лагеря дневного пребывания "Березка"

Номер рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калорийность)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	1	2	3	4	5	6
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	каша молочная ячневая	200	1,8	0,4	16,2	75,6
пром	мандарин	120	0,5	0	0,17	36
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-3з	Помидоры в нарезке	90	0,9	0,2	3	17,1
54-2с	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г	картофель отварной в молоке	200	3,1	6	19,7	145,8
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1546	35,6	24,6	175,47	1097,2
	ЗАВТРАК					
54-20з	омлет натуральный	180	16,9	25,8	4,2	316,3
пром	банан	160	1,4	0	0,5	91,2
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2с	щи со свежей капустой и картофель со сметаной	200	5,9	7,6	12,6	142,8
54-3г	отварные макаронные изделия	180	10,5	9,1	38,2	277
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-22хн	кисель фруктовый	200	0,36	0	30,5	127
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1440	52,76	51,3	183,6	1491,9
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-13к	Каша молочная пшеничная	200	4,1	4,6	19,3	135,1
пром	яблоко	180	0,63	0	17,8	73,9
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2з	огурцы в нарезке	90	0,6	0,1	2	11,3
54-11с	суп крестьянский с крупой рис	200	6,2	7,8	14	151
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	9,3	47,9	318,6
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	20	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1406	43,33	34,1	217,1	1346,2

	ЗАВТРАК					
	каша молочная манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8
пром	апельсин	180	0,76	0	0,25	54
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,4	3,5	23,1	149,5
54-6г	рис отварной	180		4,3	6,5	43,7
54-11р	рыба тушеная с овощами в томате минтай	80	11,1	5,9	5	117,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1470	48,36	34,5	189,15	1308,2
	ЗАВТРАК					
54-6к	каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
пром	мандарин	100	0,42	0	0,14	30
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-8з	салат из белокачанной капусты с морковью	90	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	рассольник по ленинградски	200	5,9	7,8	17	161,7
54-12м	плов из отварного мяса птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-22хн	кисель фруктовый	200	0,36	0	30,5	127
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1336	59,98	41,6	193,24	1416,1
	ЗАВТРАК					
54-21к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
пром	банан	160	1,4	0	0,5	91,2
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2с	щи со свежей капустой и картофель со сметано	200	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г	картофель отварной в молоке	200	3,1	6	19,7	145,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	20	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1300	29,4	24,5	172,5	1111,7
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	каша молочная дружба	200	5	6,9	23,9	178
пром	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
54-9в	булочка школьная	60	5,2	1,9	34	173,8
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-3з	Помидоры в нарезке	90	0,9	0,2	3	17,1
54-2с	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-3г	отварные макаронные изделия	180	10,5	9,1	38,2	277
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-22хн	кисель фруктовый	200	0,36	0	30,5	127
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1666	52,56	37	267,7	1615,4

	ЗАВТРАК					
54-20з	омлет натуральный	180	16,9	25,8	4,2	316,3
пром	яблоко	150	0,53	0	14,9	61,6
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-3с	рассольник по ленинградски	200	5,9	7,8	17	161,7
54-23гн	горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,8
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	20	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1250	58,13	43,1	192,8	1388
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	каша молочная геркулесовая	200	8,6	12,8	34,2	285,8
пром	Мандарин	100	0,42	0	6	30
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2з	огурцы в нарезке	90	0,6	0,1	2	11,3
54-11с	суп крестьянский с крупю рис	200	6,2	7,8	14	151
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	9,3	47,9	318,6
54-16м	тефтели из мяса птицы с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1506	60,82	56,3	197,3	1539,8
	ЗАВТРАК					
54-2к	каша молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	300,7
пром	яблоко	150	0,53	0	14,9	61,6
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,4	3,5	23,1	149,5
54-6г	рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,4
54-11р	рыба тушеная с овощами в томате	70	9,6	5,2	4,4	103
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	20	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1150	41,73	31	218,8	1318,9
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
пром	апельсин	160	0,67	0	0,2	48
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-16з	винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5
54-2с	щи со свежей капустой и картофель со сметано	200	5,9	7,6	12,6	142,8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	7,1	36,6	231,5
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-22хн	кисель фруктовый	200	0,36	0	30,5	127
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1556	42,73	45,1	220,5	1505

	ЗАВТРАК					
пром	вафли	60	3,86	4,09	24,26	138,34
54-21к	каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
пром	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8
пром	мандарин	160	2,26	0,76	28,5	141,7
54-2гн	чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2с	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-3г	отварные макаронные изделия	180	10,5	9,1	38,2	277
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	20	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1540	45,02	30,55	271,16	1540,14
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	каша молочная ячневая	200	1,8	0,4	16,2	75,6
пром	апельсин	180	0,76	0	0,25	54
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-8з	салат из белокочанной капусты с морковью	90	1	6,1	5,8	81,5
54-2с	щи со свежей капустой и картофель со сметаной	200	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г	картофель отварной в молоке	200	3,1	6	19,7	145,8
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-3гн	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1606	33,26	32,4	157,55	1102,9
	ЗАВТРАК					
	каша молочная манная	200	8,2	9,9	31,2	246,8
пром	яблоко	160	0,53	0	14,9	61,6
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-3с	рассольник по ленинградски	200	5,9	7,8	17	161,7
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	180	10,9	9,3	47,9	318,6
54-4хн	биточки из курицы	90	0,4	0,1	18,4	75,8
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1460	43,73	35,8	128,4	1407,3
	ЗАВТРАК					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,5	4,4	0	53,7
54-16к	каша молочная дружба	200	5	6,9	23,9	178
пром	мандарин	100	0,42	0,14	6	30
54-23гн	кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,2	91,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-11з	салат с морковью и яблоком	80	0,7	8,1	5,8	99
54-7с	суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,4	3,5	23,1	149,5
54-12м	плов из отварного мяса птицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-22хн	кисель фруктовый	200	0,36	0	30,5	127
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1326	56,88	36,24	191,5	1324,5

	ЗАВТРАК					
54-9к	каша молочная геркулесовая	200	8,6	12,8	34,2	285,8
пром	банан	160	1,4	0	0,5	91,2
54-21гн	какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
пром	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	22,1	105,5
	ОБЕД					
54-2с	суп картофельный с бобовыми на к/б	200	8,4	5,7	20,3	166,4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	7,1	36,6	231,5
54-16м	тефтели из мяса птицы с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-3соус	соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1
пром	хлеб в ассортименте	90	6	1,2	35,7	176
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1460	54,5	47,5	197,9	1517,4
	общее показатели		1463,08	1163,68	6351,44	42543,88
	дни работы лагеря		16	16	16	16
	среднее показатели за период		91,44	72,73	396,97	2658,99

Директор школы:

Архипов В.Л.

Завхоз

Огнивая Г.Ю.