

"Согласовано"
Директор колледжа



"Утверждаю"

Генеральный директор
ООО «Дилма»
Чернышова Л.И.



Меню ЛАГЕРЬ для детей от 12 до 18 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	185	8,5	13,5	27,0	264	0,22	1,00	54,80	0,12	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
				15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215																			
Бутерброд с сыром 16/30	46	6,6	5,0	15,7	130	0,04	0,11	51,5	0,24	0,08	157,20	12,45	111,00	0,45	58,33	11,58	0,01	2,9	1,3	2015
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Завтрак	576	16,1	19,5	71,7	518	0,30	14,21	106,30	0,36	0,26	316,95	65,75	290,24	4,93	666,97	63,98	0,03	2,90		
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и курой	250	3,0	6,0	19,0	138	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Гуляш из свинины	100	12,7	20,7	4,5	286		0,10			0,1	20,40	17,60	125,20	2,00	53,50	80,80			260	2015
Макароны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			309	2015
Чай с сахаром 200/15	215				61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	26	1,6	0,6	7,2	46	0,03				0,01	4,6	4,2	18,1	0,7	28,2	1,20				
Батон йодированный	30	2,5	0,7	16,0	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Обед	881	39,5	41,8	150,7	1173	0,39	1,56	37,45	0,2	0,58	101,13	71,42	356,65	7,25	310,91	306,76	0,04	0,07		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																		235	2015		
Бигочек рыбный с соусом	130	12,2	8,1	17,6	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			312	2015	
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05				
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			376	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Итого за Завтрак	560	21,0	16,0	64,0	517	0,24	26,11	55,91	0,35	0,21	80,82	53,59	169,57	3,43	858,38	196,98	0,04				
Обед																		96	2015		
Рассольник ленинградский с перловкой и свиной	250	1,8	3,5	17,0	109	0,14	16,65	1,06		0,4	28,05	26,69	73,87	1,48	482,23	84,4	0,03	0,07	22,60	265	2015
Плов из свинины	250	15	19	40	514	0,30	5,80	3,10	0,70	0,20	52,30	68,40	304,5	5,20	508,80	172,30	0,03			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25						
Хлеб ржаной	40	2,5	0,7	9,6	68	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0					
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80				533	2003
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01				
Итого за Обед	880	35,5	34,3	135,1	1118	0,69	22,55	16,12	0,81	0,73	117,98	131,32	514,31	10,46	1200,35	292,21	0,07				

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ф, мг		
Завтрак																	ТТК		
																	379	2015	
Оладушки с джемом	185	8,5	10,6	69,0	280	0,3	1,2	83,6	0,3				180	140,12	21,20				
Кофейный напиток на молоке	200	4,0	4,0	20,0	132	0,22	1,3	20,0	1,85		0,50	125,80	14	90,0	0,27	164,25	9		0,01
Фрукт 1 шт	130	1,0	1,0	14,0	64	0,04	13				0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6		
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05					0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10		
Итого за Завтрак	550	17,0	17,6	119,0	561	0,61	15,50	103,60	2,15	0,54	154,20	216,90	269,92	25,03	564,95	12,70	0,01	0,00	
Обед																			
																		83	2015
Свекольник со свининой	250	1,9	4,4	16,6	115	0,10	6,90	0,2				40,2	27,10	56,30	1,30	472,00	74,60		17,09
Котлета домашняя с соусом	130	16,3	15,9	8,7	244	0,07		1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	228,8	23,2			268
Рис отварной	180	5,0	6,0	48,0	269	0,05		32	0,12	0,03	13,74	32,9	101,25	0,72	66,36	72,91			302
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3			
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			533
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01	17,09	2003
Итого за Обед	915	39,9	36,6	143,2	1071	0,43	7	45,46	0,69	0,23	99,41	111,38	411,31	7,8	944,58	205,82	0,01	17,09	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	230	7,0	7,3	34,8	261	0,27	1,20	55,10	0,13	0,14	133,70	37,20	156,70	0,80	221,99	49,8	0,01		182	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	2015
Батон йодированный	37	3,7	1,9	16,9	90	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Блины с вишней	75	3,2	4,0	25,1	106	0,1	0,4	33,21	0,1			61	75,12	0,75					тпк	
Итого за Завтрак	557	5,0	9,0	114,0	518	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
Обед																				
Щи из св. капусты с картофелем и курой	250	1,8	5,0	7,9	89	0,1	29,44	10,29	0,01	0,41	52,53	23,99	71,09	1,68	311,26	74,7	0,03	0,07	88	2015
Гёфтелья мясная в соусе	110	10	15	12	225	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	278	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	11,0	7,0	48,0	298	0,39		24	1,00	0,20	22,11	145,60	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,40	8,2	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	30	2,0		8,2	52	0,07				0,04	6,2	6,90	28,60	2	43	2,3				
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Обед	895	39,5	37,3	137,8	1055	0,75	31,92	47,87	1,24	0,76	129,28	213,45	454,85	11,15	877,04	207,13	0,06	4,41	899	6033

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
																			тк	
Курица с овощами	100	20,6	3,2	3,3	125	0,09	4,20	0,20		0,30	20,60	17,20	130,20	0,70	55,90	0,30	0,01		309	2015
Макаронны отварные	180	8,0	5,0	56,0	312	0,13		25,2	0,09	0,04	27,51	13,25	72,61	1,36	1,22	120			376	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					
Батон йодированный	35	3,5	1,8	16,0	85	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Кондитерское изделие	20	2,4	2,5	17,2	104	0,03	0,70	32,0	0,12	0,04	92,30	6,20	65,80	0,30	25,10	6,20	0,01	1,5		
Итого за Завтрак	550	35	13	108	687	0,27	6,67	141,86	0,64	0,34	360,56	74,27	399,93	4,03	360,24	139,7	0,12	4,47		
Обед																				
																			тк	
Суп картофельный с яйцом и курой	250	5,5	2,5	20,0	128	0,19	23,59	25,34		0,48	33,81	35,31	119,19	1,97	710,83	77,22	0,06	0,07	97	2015
Жаркое по-домашнему	250	10,5	8,6	43,3	379		22,5	0,20		0,30	55,20	69,60	212,70	3,50	681,00	150,60			71	2015
Овощи натуральные свежие	60	0,5	0,1	2,5	15		10	0,1			5,6	8,0	10,4	0,4	116,0	0,8			342	2015
Компот из фруктов	200			22	91	0,01	3,3			0,01	8,54	5,72	6,6	0,11	56,92	0,44				
Хлеб ржаной	36	3,0	1,0	9,0	62	0,09				0,04	6,5	6,80	31,30	1	49	2,0				
Батон йодированный	45	4,5	2,3	20,5	109	0,07				0,04	11,0	16,0	42	1,0	64,8	1,80			533	2003
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01			
Итого за Обед	921	35,7	23,3	150,3	1041	0,45	59,39	37,6	0,11	0,91	135,53	150,46	476,59	8,94	1748,82	264,57	0,07	0,07		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Пудинг творожный с джемом	180	24	10	39	348	28,20	0,20	0,30	0,23	258,20	38,20	290,30	1,20	312,00	8,20	0,01		223	2015	
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05			0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10			377	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Итого за Завтрак	550	28,2	12,3	75,7	523	0,1	41,3	0,2	0,3	291,8	65,5	338,3	5,6	737,8	11,9	0,0	0,0			
Обед																				
Борщ из св.капусты с картофелем и свиной	250	2,0	4,2	10,2	112	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточек куриный с соусом	130	14,3	17,2	17,9	296	0,1	1	23,20		0,11	28,2	23,1	144,00	1,55	60,94	28,31			294	2015
Картофельное пюре	180	4,0	6,0	27,0	178	0,2	31,16	31,26	0,11	0,16	57,9	39,78	117,94	1,64	909,04	90,22	0,05		312	2015
Чай с сахаром 200/15	215			15,0	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015
Хлеб ржаной	36	3,0	1,0	9,0	62	0,08				0,05	7,9	8,20	30,50	3	46	4,1				
Батон йодированный	30	3,0	1,5	13,7	73	0,05				0,01	7,6	11,2	26	0,7	39,3	1,10				
Кондитерское изделие	80	11,7	8,8	33,0	257	0,09		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		533	2003
Итого за Обед	921	38	38,7	125,8	1039	0,73	51,66	76,72	0,23	0,88	183,32	142,7	625,58	9,87	1491,51	241,81	0,09	0,07		

