

## Лагерь 12-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22.2</b>	<b>18.7</b>	<b>78.8</b>	<b>571.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>29.1</b>	<b>25.1</b>	<b>119.5</b>	<b>820.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>51.3</b>	<b>43.8</b>	<b>198.3</b>	<b>1391.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
44	Каша вязкая молочная манная	160	7.8	9.1	39.5	271
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
54-14в	Ватрушка с повидлом	60	3.7	1.7	38.8	185.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.5</b>	<b>12.6</b>	<b>116.4</b>	<b>645.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>30.8</b>	<b>28.5</b>	<b>129.6</b>	<b>898.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>47.3</b>	<b>41.1</b>	<b>246</b>	<b>1543.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
54-1в	Ватрушка творожная	50	8.2	10.3	15	185.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>20.5</b>	<b>22</b>	<b>81.6</b>	<b>607.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>37.2</b>	<b>39.1</b>	<b>93.3</b>	<b>874.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>57.7</b>	<b>61.1</b>	<b>174.9</b>	<b>1481.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>16.5</b>	<b>21.1</b>	<b>83.3</b>	<b>588.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>36.7</b>	<b>32</b>	<b>98.2</b>	<b>827.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>53.2</b>	<b>53.1</b>	<b>181.5</b>	<b>1415.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	210	9	11.8	36	286.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.1</b>	<b>20.1</b>	<b>98</b>	<b>677.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.4	2.6	14.6	115.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1050</b>	<b>41.3</b>	<b>33</b>	<b>107.3</b>	<b>892.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>67.4</b>	<b>53.1</b>	<b>205.3</b>	<b>1570.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
54-9в	Булочка школьная	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.1</b>	<b>16.6</b>	<b>117</b>	<b>697.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>44.5</b>	<b>20.9</b>	<b>114.4</b>	<b>824.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>64.6</b>	<b>37.5</b>	<b>231.4</b>	<b>1521.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Яблоко	215	0.9	0.9	21.1	95.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>17.9</b>	<b>9.1</b>	<b>99.4</b>	<b>550.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>24.1</b>	<b>23.9</b>	<b>128.4</b>	<b>824.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1655</b>	<b>42</b>	<b>33</b>	<b>227.8</b>	<b>1374.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.5</b>	<b>21.4</b>	<b>72.2</b>	<b>567</b>
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	80	1.8	8.8	2.9	98
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
51	Гуляш из мяса кур	100	20.1	10.3	0.9	176.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>37.8</b>	<b>30.1</b>	<b>108.4</b>	<b>856.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>59.3</b>	<b>51.5</b>	<b>180.6</b>	<b>1423.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
54-9в	Булочка школьная	80	6.9	2.4	45.4	230.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21</b>	<b>8.8</b>	<b>121.6</b>	<b>649</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>45.7</b>	<b>22.1</b>	<b>125.3</b>	<b>883.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>66.7</b>	<b>30.9</b>	<b>246.9</b>	<b>1532.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
44	Каша вязкая молочная манная	160	7.8	9.1	39.5	271
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22</b>	<b>17.2</b>	<b>85</b>	<b>583</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
517	Кисель из концентрата плодовых или ягодных	100	0	0	87.4	349.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26.1</b>	<b>30</b>	<b>164.5</b>	<b>1033</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>48.1</b>	<b>47.2</b>	<b>249.5</b>	<b>1616</b>