

Лагерь 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
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
	Итого за Завтрак	650	22.4	19	76.8	567
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	60	8.7	8.8	4.9	133.1
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	740	25.8	21.2	111	736.9
	Итого за день	1390	48.2	40.2	187.8	1303.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	560	16.5	12.6	116.4	645.4
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	760	30.3	24.4	126.8	848.6
	Итого за день	1320	46.8	37	243.2	1494
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-29ж	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
	Итого за Завтрак	590	20.5	22	81.6	607.1

	Обед					
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	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	700	36.7	39.1	80.6	821.6
	Итого за день	1290	57.2	61.1	162.2	1428.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	560	16.5	21.1	83.3	588.6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12.4	1.9	167.4
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
	Итого за Обед	790	32.1	26.2	89.9	723.8
	Итого за день	1350	48.6	47.3	173.2	1312.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
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
	Итого за Завтрак	540	25.7	19.6	96.3	664.2
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	70	2	4.7	2	58.3
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	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлебцы ржаные	100	11	3	64	327
	Итого за Обед	900	40.6	29.3	128.2	939.5
	Итого за день	1440	66.3	48.9	224.5	1603.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

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	110	1.7	0.6	23.1	104
	Итого за Завтрак	500	19.4	16.4	106.5	650.2
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
	Итого за Обед	710	40.8	18.6	93.7	705.4
	Итого за день	1210	60.2	35	200.2	1355.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	17.4	8.6	88.1	499
	Обед					
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.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	740	22.7	23.7	107.6	733.7
	Итого за день	1340	40.1	32.3	195.7	1232.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
	Итого за Завтрак	500	20.7	21.2	64.5	531.4
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
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 пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	820	36.1	25.3	104.7	791.1
	Итого за день	1320	56.8	46.5	169.2	1322.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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	60	5.2	1.8	34	172.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	15.5	7.8	85.6	474.2
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя 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.	Сок абрикосовый	100	0.5	0	12.7	52.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	700	42.2	21.8	92.9	737.1
	Итого за день	1210	57.7	29.6	178.5	1211.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	22	17.2	85	583
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	120	0	0	104.8	419.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	700	24.4	29.4	165.4	1024.3
	Итого за день	1250	46.4	46.6	250.4	1607.3