

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ «Сакская гимназия им. Героя Советского Союза Г. Д. Завгороднего»
Е. Ю. Лях



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



А. Н. Рублёва

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ЗАВТРАКИ)

ЛАГЕРЯ С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ «РАДУГА»

НА БАЗЕ МБОУ «САКСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Г. Д. ЗАВГОРОДНЕГО»

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ - ОТ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: от 11 лет и старше

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,48	6,43	0,0	54	15	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,30	2,90	13,8	104,0	462	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,42	0,36	22,14	95,3	573	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,40	9,80	47,00	338	2017
ИТОГО за прием пищи:		645	19,7	30,08	110,4	775,75		
ИТОГО за день:			19,7	30,08	110,4	775,75		

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70\71	2017
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	116	10,78	19,20	10,04	264,0	210	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	100	8,00	2,80	47,8	228,2	545	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	83,60	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12,00	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		596	25,22	22,98	100,52	685,6		
ИТОГО за день:			25,22	22,98	100,52	685,6		

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,85	5,05	2,58	59,13	21	2017
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	120	9,9	9,66	14,11	183,0	239	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,0	20,4	84,8	389	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		680	21,62	21,33	98,17	901,51		
ИТОГО за день:			21,62	21,33	98,17	901,51		

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЙОГУРТОМ	150/50	26,81	18,38	26,49	383,68	223	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	62,7	573	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
		540	29,69	19,12	60,35	531,38		
ИТОГО за прием пищи:			29,69	19,12	60,35	531,38		
ИТОГО за день:								

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	6	8,23	94,0	9	2021
	или САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2017
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	13,4	13,4	15,0	213,0	339	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	200	1,0	0	20,4	84,8	389	2017
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		760	29,02	29,53	110,46	794,49		
ИТОГО за день:			29,02	29,53	110,46	794,49		

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 1								
Сыр	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С М/С	250	6,92	12,36	54,53	357,95	177	2017
ЗАВТРАК	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	2,0	0,38	10,0	51,5	574	2021
	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	55	2,4	4,5	28,5	161,7	2	2021
	НАПИТОК КОФЕЙНЫЙ НА МОЛОКЕ	200	2,8	2,5	13,6	88,0	379	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338	2017
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0,08	7,25	0,13	66,0	14	2017
		640	14,6	27,39	116,56	772,15		
ИТОГО за прием пищи:			14,6	27,39	116,56	772,15		
ИТОГО за день:								

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,09	4,84	13,7	103,9	53	2017
	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	2,72	7,76	3,81	159,0	261/332	2017
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,48	164,76	312	2017
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	5,8	5,0	8,0	100,0	386	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		660	19,48	24,22	86,59	695,35		
ИТОГО за день:			19,48	24,22	86,59	695,35		

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4								
ЗАВТРАК	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,1	1,7	10	70/71	2017
	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	11,28	11,84	13,9	202,0	290/331	2017
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,5	6,0	24,6	174,6	303	2017
	КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,2	0,02	26,4	106,0	480	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,80	47,0	338	2017
		760	24,38	19,22	113	707,29		
ИТОГО за прием пищи:			24,38	19,22	113	707,29		
ИТОГО за день:								

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						13,0	70	2017
	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ №70	100	0,75	0,13	1,75	310,27	204	2017
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/15/5	10,85	10,25	43,41	51,8	574	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	84,8	389	2017
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,00	20,4	47,0	338	2017
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	186,0	К/К	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	40	3,0	3,92	33,76			
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	660	17,7	15,4	118,82	692,87		
ИТОГО за прием пищи:			17,7	15,4	118,82	692,87		
ИТОГО за день:								

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,33	6	6,5	86,83	55	2017
	МЯСО ДУХОВОЕ (РАГУ ИЗ МЯСА)	250	16,7	22,08	24,6	394,17	258	2017
	ЧАЙ С САХАРОМ	210	0,20	0,10	9,3	38,0	457	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	105,89	573	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,46	12	61,8	574	2021
ИТОГО за прием пищи:		630	24,43	29,04	77	686,69		
ИТОГО за день:			23,73	28,16	76	670,92		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	223,14	225,58	983,61	7106,61
Среднее значение за период	22,31	22,56	98,36	710,66
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак
От 11 лет и старше ЗАВТРАК	649,6