

СОГЛАСОВАНО

Директор



Муниципальное общеобразовательное учреждение гимназия им. Героя

Советского Союза Г. Д. Завгороднего»

Е. Ю. Лях

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



А. Н. Рублёва

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (ОБЕДЫ)

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

1 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 1	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1,32	3,27	5,63	60,4	45	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,7	14,8	3,5	208,8	290	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
итого за прием пищи :		1030	31,16	30,02	162,08	951,63		

2 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 2	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
обед	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПУСТОЙ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ГРЕЧНЕВОЙ	180	5,52	5,88	24,4	171,2	303,1	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	к/к	2011
итого за прием пищи :		910	28,57	28,75	100,38	776,1		

3 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 3	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
обед	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	БЕФСТРОГАНОВ	100	15,2	23,1	5,12	290	250	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	100	0,1	0,1	13,55	55,55	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
итого за прием пищи :		830	32,46	44,34	133,6	1062,27		

4 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 4	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
итого за прием пищи :		995	34,95	30,8	176,96	1138,72		

5 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 5	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	100	0,8	6,89	2,5	61,67	21	2011
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	120	9,47	3,47	9,7	113,2	240	2011
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	4,03	8,83	33,6	230,4	304	2011
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,02	15	60	376	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
итого за прием пищи :		1050	23,95	25,41	132,88	849,17		

6 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 6	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,88	2,75	20,25	117,63	103	2011
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОШНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
итого за прием пищи :		1010	34,66	30,76	224,38	991,93		

7 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 7	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	100	0,8	0,17	2,5	14	71\70	2011
обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	1,75	5	12,38	102	82	2011
	ГУЛЯШ	100	14,8	17,1	3	225,2	260	2011
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ	180	4,8	4,9	29,16	180,24	303	2011
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0	18,2	76,2	349	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
итого за прием пищи :		930	29,35	27,97	115,14	832,54		

8 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 8	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,5	10,17	7,33	126,67	67	2011
обед	РАССОЛЬНИК	250	2,38	5,13	16,5	122,25	96	2011
	ПЛОВ ИЗ МЯСА	250	21,18	13,08	44,66	381,7	291	2011
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2011
итого за прием пищи :		900	32,86	29,38	138,59	957,52		

9 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 9	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	1,3	6	6,5	86,83	55	2021
обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	250	5,75	5,5	19	147,25	102	2021
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	105	9,3	13	12,1	208	280	2021
	КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЁННОЙ	180	5,06	7,8	52,8	190,9	303	2021
	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1	0,2	20,2	92	389	2021
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,8	к/к	2021
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	к/к	2021
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
итого за прием пищи :		1035	29,61	33,7	170,3	1006,88		

10 день

прием пищи	наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	Сборник рецептур
			белки,г.	жиры,г.	углеводы ,г			
неделя 1, день 10	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,8	13,33	74,67	95,5	к/к	2011
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ИЗ КРУПЫ	250	2,13	2,63	17,13	101,38	101	2011
обед	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90	9,7	14,9	11,3	220,3	294	2011
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,48	5,04	41,2	232,9	203	2011
	ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47	338	2011
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	27,1	111,1	342	2011
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,8	0,6	24,7	116	к/к	2011
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	к/к	2011
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	5,3	0,4	35,1	165,8	к/к	2011
	итого за прием пищи :	1050	31,11	37,7	256,1	1160,98		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	пищевые вещества			Энергетическая ценность , ккал
	белки,г	жири,г	углеводы ,г	
Итого за весь период	308,68	318,83	1610,41	9727,74
Среднее значение за период	30,868	31,883	161,041	972,774

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
от 11 лет и старше ОБЕД	9740
Среднее значение за период	974