

**Примерное двухнедельное меню
для оздоровительных летних лагерей
с дневным пребыванием детей
для возрастной группы 12-18 лет на 2024 год.**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №1 – Завтрак						
П00190	Каша Дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
322	Какао с молоком	200	4,51	3,72	21,65	135,45
ф00001	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136
	Итого:		12,76	27,15	67	560,16
День №1 - Обед						
ф00081	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160
П00291	Фрикаделька Петушок	100	11,73	13,17	8,41	212,9
П000331	Макароны отварные	180	5,52	5,29	34,38	211,09
397	Подлив	30	0,37	1,23	2,39	2,28
П00438	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	110
П00019	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	2,3	103
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Итого		32,7	37,83	110,66	930,07
День №1 - Полдник						
	Яблоко	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1558,53

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День № 2 – Завтрак						
П00212	Суп молочный с вермишелью	200	6,06	6,03	20,32	159,4
П00432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
ф00001	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136
	Итого		12,32	15,12	72,19	473,2
День №2 – Обед						
406	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174
403	Котлета мясная Загадка	100	14,16	12,21	10,81	205,44
446	Рис припущенный	180	5,85	9,74	50	298,47
397	Подлив	30	0,16	1,1	1,57	16,84
14	Салат из помидор	100	1,2	12,19	5,52	136,7
П00402	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,25	26,81	110,96
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Итого		34,55	43,41	140,48	1073,21
День №2 – Полдник						
368	Банан	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1614,71

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №3 – Завтрак						
П00443	Оладьи со сгущенкой	200	9,35	8,63	81,39	440,63
ф00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
	Итого		12,02	10,97	95,7	529,63
День №3 - Обед						
П00035	Суп щи	250	2,69	2,84	17,14	104,75
П00241	Котлета рыбная	100	12,18	12,67	4,38	168,59
145	Пюре картофельное	180	3,04	8,15	19,16	162,54
ф00030	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	9,02	87,4
397	Подлив	30	0,16	1,1	1,57	16,84
417	Напиток из шиповника	200	0	-	14,52	54,01
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Итого		23,76	30,43	92,94	724,93
День №3 - Полдник						
210102	Апельсин	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1322,86

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №4 – Завтрак						
ф00441	Творожно-рисовая запеканка	200	9,08	10,63	48,79	327,15
322	какао с молоком	200	4,51	3,72	21,65	135,45
ф00004	Бутерброд с сыром	60	4,97	8,01	7,56	122,2
	Итого		18,56	22,36	78	584,8
День №4 - Обед						
ф00114	Суп с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94
П00331	Макароны отварные	180	5,52	5,29	34,38	211,09
ф00442	Гуляш из отварного мяса	80	15,42	12,41	5,96	189
	Салат огурцы с помидорами	100	0,54	6,1	4,94	76,87
П00440	Компот из кураги	200	1,36	0	29,02	116,19
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	Итого		30,88	27,66	118,29	835,89
День №4 - Полдник						
210102	Апельсин	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1488,99

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №5 – Завтрак						
ф00129	Каша манная	200	6,53	7,03	1,52	110,54
П00432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
ф00001	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		12,79	16,12	53,39	424,34
День №5 - Обед						
П00106	Суп с домашней лапшой	250	2,49	6,21	14,4	123
442	Тефтели Ежики	100	14,66	21,65	15,1	313,82
П00019	Салат с огурцами	100	0,7	10,1	2,3	103
187	Каша гречневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45
397	Подлив	30	0,37	1,23	2,39	2,28
П00401	Апельсиновый напиток	200	1	0	21,2	94
1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
2	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		30,97	45,37	118,38	997,35
День №5 - Полдник						
368	Груша	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1489,99

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №6 – Завтрак						
П00190	Каша дружба	200	6,55	8,33	35,09	241,11
П00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		11,53	10,91	64,25	400,91
День №6 - Обед						
П00049	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
П00311	Плов из курицы	150	17,9	13,7	27,7	306
14	Салат из помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1
П00438	Компот из яблок	200	0,1	0,1	26,4	108
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		28,91	25,84	102,3	758,65
День №6 - Полдник						
	Яблоко	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					826,95

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №7 – Завтрак						
П00189	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
322	Какао	200	4,51	3,72	21,65	135,45
ф00001	Бутерброд с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136
	ИТОГО		12,08	17,89	68,88	481,58
День №7 - Обед						
П00094	Суп крестьянский с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
407	Фрикаделька Петушок	100	9,39	10,53	6,74	170,29
397	Подлив	30	0,16	1,1	1,57	16,84
145	Пюре картофельное	180	3,04	8,15	19,16	162,54
ф00030	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9,02	87,4
П00402	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		24,87	33,09	110,87	847,15
День №7 - Полдник						
368	Банан	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1397,03

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №8 – Завтрак						
340	Омлет натуральный	165	15,9	26,25	3	312
П00430	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		18,28	26,5	33,16	444,42
День №8 - Обед						
406	Суп с фрикадельками	250	8,41	7,35	18,62	174
ф00442	Гуляш из птицы	100	5,1	2,1	5	29
П00331	Макароны отварные	180	5,52	5,29	34,38	211,09
417	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81
	Салат огурцы с помидорами	100	0,98	5,13	4,54	65,81
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		24,98	20,72	108,67	691,7
День №8 - Полдник						
210102	Апельсин	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1204,42

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №9 – Завтрак						
ф00129	Каша манная	200	6,53	7,03	1,52	110,54
ф00620	Чай с молоком	200	2,67	2,34	14,31	89
ф00004	Бутерброд с сыром	30/30	4,97	8,01	7,56	122,2
	ИТОГО		14,17	17,38	23,39	321,74
День №9 - Обед						
ф00081	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160
П00326	Рис припущенный	180	4,93	6,13	51,33	279
П00265	Котлета мясная Загадка	100	14,16	12,21	10,81	205,44
397	Подлив	30	0,16	1,1	1,57	16,84
	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9,02	87,4
П00440	Напиток из кураги	200	1	0	28,2	119
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		35,83	32,38	141,81	998,48
День №9 - Полдник						
	Яблоко	100	1,2	0,4	14,4	68,3
	ИТОГО:					1388,52

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые ценности, гр.			Энергетическая ценность, ккал.
			Б	Ж	У	
День №10 – Завтрак						
П00189	Каша рисовая	200	5,12	6,62	32,61	210,13
322	Какао с молоком	200	0,07	0,01	15,31	61,62
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		7,5	6,87	62,77	342,55
День №10 - Обед						
ф00114	Суп с клецками	250	2,36	4,24	15,28	108,7
ф00442	Гуляш из птицы	100	12,85	10,34	3,3	158
П00019	Салат из огурцов	100	0,7	10,1	23	103
187	Каша гречневая	180	7,46	5,61	35,84	230,45
397	Подлив	30	0,16	1,1	1,57	16,84
П00436	Компот из шиповника	200	0,68	0,28	18,98	81
2	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8
	ИТОГО		28,5	32,24	125,12	828,79
День №10 - Полдник						
368	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46
	ИТОГО:					1217,34