

"СОГЛАСОВАНО"

Директор _____

" " 2021 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "ВИТАРА" _____
/Шулина Е.А./
2021 г.



Примерное 10ти дневное меню для пришкольных лагерей на 2021 год.

Примерное 10ти дневное меню для пришкольных лагерей на 2021 год.													
№ реп	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак: 1 день													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	151,90	0,89	180/5	6,01	6,00	15,00	200,40	1,07
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15
376	Чай с сахаром	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	120	1,59	1,59	9,17	114,34	18,30
		200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:		16,98	14,32	67,00	640,31	31,07		16,62	14,20	63,37	592,65	19,55	
Обед:													
101	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	250	4	14	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	21,4	185,75	9,1
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44
128	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72
ПП	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
ПП	Корж молочный	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
Итого обед:		33,39	41,61	133,93	893,65	41,56		36,22	44,69	137,06	949,77	41,56	
ИТОГО:		50,37	55,93	200,93	1533,96	72,63		52,84	58,89	200,43	1542,42	61,11	

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		3 день											
Завтрак													
210	Омлет натуральный												
ПР	Хлеб пшеничный	150	10,28	14,59	4,81	207,40	0,27	180	13,13	17,30	16,78	264,87	0,32
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
376	Чай с сахаром	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	115	1,59	1,59	9,17	114,34	18,30
		200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Обед:		Итого завтрак:											
96	Рассольник Ленинградский на к/б		17,65	17,81	63,81	594,80	30,30		18,79	19,41	65,15	556,11	18,65
67	Винегрет овощной	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38	250	3,11	2,53	28,17	177,25	8,38
290	Картофель тушеный с курицей	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
ПР	Хлеб дарницкий	150/95	18,45	19,47	31,02	204,8	12,3	180/95	22,45	23,96	48,6	296,96	13,8
356	Кисель фруктовый	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
		200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
		Итого обед:											
		26,75	28,84	111,18	764,25	48,61		30,18	33,21	123,83	833,43	50,11	
		ИТОГО:											
		44,40	46,65	174,99	1359,05	78,91		48,97	52,62	188,98	1389,54	68,76	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		4 день											
Завтрак													
194	Плов с изюмом												
ПР	Хлеб пшеничный	150	12,1	17,2	11,82	166	0,81	180	13,5	18,24	16,18	237	0,97
ПР	Плюшка Московская	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
378	Чай с сахаром, с молоком	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0
		200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
Обед:		Итого завтрак: 21,92 22,25 82,22 574,08 2,14											
81	Борщ с капустой и картофелем на к/б												
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68	250	1,98	13,4	28,18	183,75	10,68
199	Гороховое пюре с маслом	100	1,75	6,18	9,23	99,50	13,03	100	1,75	6,18	9,23	99,50	13,03
268	Котлета из говядины	150/5	13,42	6,75	34,47	123,4	0	180/5	16,1	8,1	41,36	183,8	0
ПР	Хлеб дарницкий	95	15,5	21,9	41,28	234,55	0,29	95	15,5	21,9	41,28	234,55	0,29
389	Сок фруктовый	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
		200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
Итого обед:		41,05	48,93	162,96	863,90	28,00		43,16	50,16	164,92	901,32	28,00	
ИТОГО:		62,97	71,18	245,18	1437,98	30,14		65,78	73,35	246,70	1523,00	30,30	

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет					11-17 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		5 день											
Завтрак													
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	8,63	14,52	16,50	154,00	0,73	180/5	10,00	15,22	26,00	221,80	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	115	1,59	1,59	9,17	114,34	18,30
Итого завтрак:		16,00	17,74	75,50	541,40	30,76		15,66	17,33	74,37	513,04	19,21	
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44
128	Картофельное пюре с маслом	150/5	16,40	8,78	56,09	132,10	0,00	180/5	17,85	8,13	59,50	211,20	0,00
234	Быточки рыбные	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36	95	15,28	16,55	12,27	230,46	0,36
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73
Итого обед:		36,85	40,37	146,08	842,11	18,78		37,73	39,60	144,56	898,23	18,78	
ИТОГО:		52,85	58,11	221,58	#####	49,54		53,39	56,93	218,93	#####	37,99	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		6 день											
Завтрак													
173	Каша молочная ячневая с маслом												
ПП Сыр		150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
ПП Хлеб пшеничный		16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15
ПП Булочка домашняя		60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
376 Чай с сахаром		50	3,6	3,1	25,5	138,5	0	50	3,6	3,1	25,5	138,5	0
		200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Обед:		Итого завтрак: 22,90 24,24 87,27 574,41 0,91											
88	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б												
67	Винегрет овощной	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78	250	9,56	13,40	32,40	139,75	15,78
279	Тефтели говяжьи со сметанно-томатным соусом	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
171	Каша перловая рассыпчатая	95/50	8,63	8,91	2,89	201,4	0	95/50	8,63	8,91	2,89	201,4	0
ПП Хлеб дарницкий		150	11,4	8,78	56,09	66,25	0	180	13,8	9,5	66,54	138,45	0
356	Кисель фруктовый	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
		200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
Итого обед:		34,78	37,93	143,37	789,60	43,71		36,61	38,53	148,89	838,82	43,71	
ИТОГО:		57,68	62,17	230,64	1364,01	44,62		59,63	61,78	240,11	1463,83	44,77	

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		7 день											
Завтрак													
181	Каша молочная манная с маслом	150/5	4,66	9,01	15,10	211,90	0,89	180/5	5,59	6,54	19,50	240,80	1,07
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
ПП	Пирожок с яблоком	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0	50	2,75	5,7	8,53	115,1	0
ПП	Сыр	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
Обед:		Итого завтрак:											
102	Суп картофельный с горохом на к/б	250	11,73	17,26	26,5	175,4	5,83	250	11,73	17,26	28,5	175,4	5,83
52	Салат из свежесы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65	100	1,41	6,01	8,26	92,8	6,65
291	Плов из птицы	150/95	13,38	7,14	38,42	195,1	0	180/95	16,8	8,55	43,8	297,8	0
ПП	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73	200	0,66	1,5	22,6	132,8	0,73
Итого обед:		30,58	32,61	125,38	734,00	13,21		33,43	33,90	127,83	813,72	13,21	
ИТОГО:		49,16	55,36	193,91	1411,59	15,58	0,00	52,24	54,08	195,96	1496,81	15,76	

№ реп	Наименование блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		8 день											
Завтрак													
174	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	3,46	7,84	13,72	137,40	0,73	180/5	4,81	6,28	18,26	193,50	0,88
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
376	Чай с сахаром	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15	16	4,95	6,09	0	101,01	0,15
		200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:		13,18	14,55	57,72	438,71	0,91		13,83	12,89	57,46	471,41	1,06	
Обед:													
113	Суп-лапша домашняя на к/б	250	4,82	15,45	25,8	204,5	0,5	250	4,82	12,45	25,8	204,5	0,5
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,23	99,50	13,03	100	1,75	6,18	9,23	99,50	13,03
295	Котлета куриная	80	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66	80	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/5	11,38	7,27	38,42	124,4	0	180/5	11,58	9,24	45,95	157,4	0
ПП	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
389	Сок фруктовый	200	5	0	20,2	84,8	4	200	5	0	20,2	84,8	4
Итого обед:		38,93	42,46	136,55	869,76	18,19		38,56	41,31	139,15	879,78	18,19	
ИТОГО:		52,11	57,01	194,27	1308,47	19,10		52,39	54,20	196,61	1351,19	19,25	

№ реп	Наименование Блюда	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
Завтрак 9 день													
173	Каша молочная пшенная с маслом	150/5	9,58	14,43	17,77	134,6	0,73	180/5	10,4	13,54	26,52	208,6	0,88
ПП	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
378	Чай с сахаром, с молоком	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33	200	1,52	1,35	15,9	109,28	1,33
ПП	Плюшка Московская	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0	50	3,6	3,1	25,5	158,5	0
Итого завтрак:		19,40	19,48	88,17	542,68	2,06		19,52	18,49	92,12	593,28	2,21	
Обед:													
103	Суп с картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25	250	0,16	6,78	22,47	138,25	8,25
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44	100	0,95	6,06	3,05	70,60	9,44
289	Рагу из птицы	150/95	6,1	2,04	15,2	245,6	11,33	180/95	7,84	3,08	18,24	345,6	13,6
ПП	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
342	Компот из свежих яблок	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
Итого обед:		11,00	15,68	85,42	711,55	47,32		12,17	16,60	83,53	788,57	49,59	
ИТОГО:		30,40	35,16	173,59	1254,23	49,38		31,69	35,09	175,65	1381,85	51,80	

№ реп	Наименование блюд	7-10 лет						11-17 лет					
		Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Ккал	С (мг)
		Завтрак: 10 день											
181	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	4,66	5,01	8,00	151,90	0,89	180/5	6,01	6,00	15,00	200,40	1,07
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29	140,3	0	50	4	0,5	24,2	116,9	0
338	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	180	2,60	2,60	15,00	187,10	30,00	115	1,59	1,59	9,17	114,34	18,30
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	200	0,07	0,02	15	60	0,03
Итого завтрак:		12,03	8,23	67,00	539,30	30,92		11,67	8,11	63,37	491,64	19,40	
Обед:													
101	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б	250	4	14	16,75	165,75	9,1	250	6	16,4	21,4	185,75	9,1
67	Винегрет овощной	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63	100	1,4	6,04	7,29	125,1	9,63
128	Картофельное пюре	150	11,4	8,78	56,09	152,1	0	180	12,8	9,58	59,5	211,2	0
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72	95/50	10,5	6,27	4,81	133	4,72
ПР	Хлеб дарницкий	60	3,4	0,7	29,6	137,9	0	50	2,83	0,58	24,67	114,92	0
356	Кисель фруктовый	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3	200	0,39	0,1	15,1	119,2	18,3
Итого обед:		31,09	35,89	129,64	833,05	41,75		33,92	38,97	132,77	889,17	41,75	
ИТОГО:		43,12	44,12	196,64	1372,35	72,67		45,59	47,08	196,14	1380,81	61,15	