



Примерное десятидневное меню. Летний оздоровительный лагерь МОУ "Самоцетская СОШ"
Сезон летний (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	14/1
	каша овсяная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197	6/4
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	3/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			18,13	20,26	85,83	572,1	
обед	салат из б/капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	3/1
	суп-лапша из птицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	20/2
	тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	20/8
	рис припущенный	180	4,89	4,67	42,51	218,77	45/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(яблоко)	150	0	0	28,5	108	
итого за обед			29,96	32,15	157,35	986,15	
Итого за день:			48,09	52,41	243,18	1558,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 завтрак							
	салат из св. помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	15/1
	каша рисовая на молоке	200/5	10,44	11,11	41,3	307	7/4
	чай	200	0,2	0	14	28	10/10
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
Итого за завтрак	печенье	35	3,8	1,6	15,2	92	
			21,42	20,85	97,72	614,1	
	салат из разных овощей	100	1,36	6,18	8,44	94,8	20/2
	щи из св. капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	6/2
Итого за обед	шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	45/3
	макрона отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	43/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(апельсин)	150	0	0	27	121,5	
Итого за день:			31,27	30,03	141,36	950,74	
			52,69	50,88	239,08	1564,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 завтрак							
	салат из б/капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	3/1
	суп молочный	250	6,03	1,28	21,04	165,5	21/2
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	15	0	12,3	0,15	112,5	1/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(груша)	150	0	0	27	121,5	
итого за завтрак			14,69	22,61	101,74	709,4	
обед	салат из св. помидор с огурцом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	20/2
	рассольник	250	2,1	5,11	16,59	120,75	9/2
	рыба, тушенная в соусе	120/75	18,03	10,21	8,49	195	4/7
	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	3/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за обед			31,08	29,82	103,33	775,15	
Итого за день:			45,77	52,43	205,07	1484,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4 завтрак							
	салат из св. помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	15/1
	творожная запеканка	200	27,8	19,2	10,2	224	9/5
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	3/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			41,78	35,49	62,91	610,9	
обед	салат из разных овощей	100	1,36	6,18	8,44	94,8	20/2
	борщ с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5	2/2
	биточки из говяд.	100	15,55	11,55	15,7	228,75	14/8
	каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	44/3
	кисель с витамином C	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(яблоко)	150	0	0	28,5	108	
итого за обед			33,66	31,36	270,89	1029,38	
Итого за день:			75,44	66,85	333,8	1640,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак							
	салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	14/1
	каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	7/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	15	0	12,3	0,15	112,5	1/13
итого за завтрак	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
			11,1	26,41	84,41	600,8	
	салат из зел горошка	100	1,6	4,18	8,19	77,1	20/2
	суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	29/2
обед	гуляш	100/75	23,8	19,5	5,74	203	11/8
	капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	8/3
	чай	200	0,2	0	14	28	10/10
			5,85	1,95	22,5	108	
	хлеб пшеничный	60	40,64	39,55	112,79	835,55	
итого за обед			51,74	65,96	197,2	1436,35	
Итого за день:							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 завтрак							
	салат из св. помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	15/1
	творожная запеканка	210	6,21	5,28	32,79	203	9/5
	какао с молоком	200	0,2	0	14	28	14/10
	сыр	35	3,8	1,6	15,2	92	3/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			17,19	15,02	89,21	510,1	
обед							
	салат из б/капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	3/1
	суп-лапша из птицы	250	5,99	7,54	15,53	148,28	20/2
	биточки из говяд.	100	15,55	11,55	15,7	228,75	14/8
	рис припущенный	180	4,89	4,67	42,51	218,77	45/3
	витаминный напиток	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(яблоко)	150	0	0	28,5	108	
итого за обед			33,73	30,79	158,15	991,9	
Итого за день:			50,92	45,81	247,36	1502	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
завтрак	салат из св. огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	14/1
	каша овсяная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197	6/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	3/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			16,01	18,54	82,74	542,9	
обед	салат из разн. овощей	100	1,36	6,18	8,44	94,8	20/2
	суп с мясн. фрик.	250	7,29	5,7	16,99	148,5	15/2
	шницель рубленый	100	15,55	11,55	15,7	228,75	45/3
	макрона отваренные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	43/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт	150	0	0	27	121,5	
итого за обед			36,81	30,84	149,86	1014,49	
Итого за день:			52,82	49,38	232,6	1557,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 завтрак							
	салат из св помидор с огурцом	100	0,98	6,15	3,73	74,2	20/2
	суп молочный с макар.	250	7,19	6,51	23,55	181,5	21/2
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	14/10
	масло слив (порц)	15	0	12,3	0,15	112,5	1/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			17,54	30,63	75,42	621,4	
обед							
	салат из зел гор, свеклой	100	1,6	4,18	8,19	77,1	20/2
	суп рыбный	250	8,61	8,4	14,34	167,25	19/2
	запеканка карт. с мясом	243	18,27	20,54	28,74	372,49	37/8
	напиток витаминный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за обед	фрукт(груша)	150	0	0	28,5	108	
			34,37	35,07	127,03	927,04	
Итого за день:			51,91	65,7	202,45	1548,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4							
завтрак	салат из б/капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	3/1
	творожная запеканка	200	27,8	19,2	10,2	224	2/4
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	10/10
	сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	3/13
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			38,74	30,66	55,35	500,5	
обед	салат из разных овощей	100	1,36	6,18	8,44	94,8	20/2
	борщ с капустой	250	1,81	4,91	125,25	102,5	2/2
	котлета из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	5/9
	каша гречневая	180	8,95	6,73	43	276,53	44/3
	кисель с витамином С	200	0,14	0,04	27,5	110,8	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
	фрукт(яблоко)	150	0	0	28,5	108	
итого за обед			30,24	37,21	265,05	1045,63	
Итого за день:			68,98	67,87	320,4	1546,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5							
завтрак	салат из моркови с яблок.	100	1,08	0,18	8,62	40,4	11/1
	каша манная	210	6,24	6,1	19,7	158,64	5/4
	кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	13/10
	масло слив (порц)	15	0	12,3	0,15	112,5	1/13
	сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,6	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за завтрак			18,05	26,96	73,37	590,14	
обед	салат из б/капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	3/2
	рассольник	250	2,1	5,11	16,59	120,75	9/2
	котлета рыбная	100	14,99	5,06	9,59	143,75	9/7
	пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	3/3
	напиток витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	
	хлеб пшеничный	60	5,85	1,95	22,5	108	
итого за обед		910	28,47	23,6	109,35	735,6	
Итого за день:			46,52	50,56	182,72	1325,74	