

Утверждаю
директор ЛТО "Юность"

Белоусова Е.М.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в лагере труда и отдыха
с дневным пребыванием "Юность" для возрастной группы от 7 лет до 11 лет на летний период

День: первый

Сезон: лето

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
7	Бутерброд горячий с сыром (15/6/30)	50	5,60	8,30	14,80	157,00
173	Каша вязкая молочная(овсяная) 240/10	250	10,80	16,00	47,80	378,60
382	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,60
пром	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	70,50
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	730	23,10	28,40	117,30	816,70
	ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
88	Щи со свежей капустой с картофелем	250	1,8	5	7,9	90
260	Гуляш	100	14,6	16,8	2,9	221
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/10	190	6,9	7,3	38,6	248
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Кондитерское изделие (шоколад)	19	1,2	7	11	112
	ИТОГО за обед	939	30,9	37	140,8	1029

День: второй						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22
265	Плов мясной (говядина)	220	24,2	24,80	38,2	472,3
377	чай лимоном (200/15/7)	200	0,1	0,00	15,2	62,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,10	9,5	45,00
	Итого за завтрак	680	30,4	25,7	96	740,8
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,3	3,3	6,5	60,4
108	Суп картофельный с клецками	250	3,6	4,6	18,8	144,3
229	Рыба тушеная в томате овощами	100	11,4	2,9	3,8	103
312	Пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
пром	Мороженое в стаканчике без растительных жиров	100	3,4	6	21	152
	ИТОГО за обед	1030	29,4	24,20	144,40	943,30

День: третий						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,6	4,1	7,3	73
259	Жаркое по - домашнему (свинина)	200	18,5	20,7	18,9	337,1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону(клубника,вишня)	100	0,7	0,4	36,7	157
	Итого за завтрак	670	28,9	28,6	113	831,1
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,10	4,60	77,70
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,90	10,90	103,80
295	Котлета рубленая из мяса птицы 70	100	10,1	11,30	11,90	190,00
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,4	6,00	51,80	295,00
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,30	22,60	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,40	19,30	94,00
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,40	19,80	92,00
пром	Печенье сдобное Ромашка	80	5,2	17,60	48,80	369,60
	ИТОГО за обед	1010	32,2	47,00	189,70	1314,10

День: четвертый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,6	70,7
211	Омлет с сыром 190/10	200	23,9	39,2	3,4	463,3
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
пром	Сок фруктовый в индивид. промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
	Итого за завтрак	770	34,1	49,8	81,3	907,6
	ОБЕД					
71	Свежие овощи(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,8	15,4	102
290	Птица тушеная в соусе	100	11,8	10,1	2,9	150
147	Картофель жаренный брусочками, дольками	180	4,7	16,3	36,3	317,1
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Коктейль молочный в упаковке	200	5,2	6,00	4,70	95,00
	ИТОГО за обед	1110	30,3	36,10	139,70	1022,10

День: пятый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22,00
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	18,9	25,1	5,4	322,9
312	пюре карофельное	150	3,10	4,80	20,40	137,30
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
338	Фрукты свежие(яблоки,груши)	100	0,40	0,4	9,80	47
	Итого за завтрак	720	28,50	31,20	88,50	752,20
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60,4
96	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	12	107,3
261	Печень тушеная в соусе	100	2,7	8,8	3,8	159
203	Макаронные изделия отварные с маслом 180/10	190	6,9	7,3	38,6	248
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32	132,8
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,1	9,5	45
	ИТОГО за обед	1010	19,4	25,4	136,5	915,5

День: шестой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	ЗАВТРАК					
3	Бутерброд с сыром (и маслом)	50	5,8	8,3	14,8	157
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
175	каша вязкая молочная из риса и пшена 200/10	210	6,1	11,2	43,5	300
377	Чай с лимоном (200/15/7)	200	0,1	0	15,2	62
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону (клубника, вишня)	100	0,7	0,4	36,7	157
	Итого за завтрак	630	20,2	24,8	125	809,5
	ОБЕД					
71	Свежие овощи (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8
268 331	Котлеты, биточки, шницели	100	10,5	12,5	11,4	202,5
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	11,5	8,1	51,5	325
пром	Хлеб пшеничный	40	3,3	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85
пром	Мороженое в стаканчике без растительных жиров	100	3,4	6	21	152
	ИТОГО за обед	1030	34,4	32,40	156,00	1066,30

День: седьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
		(г)	(г)			
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	6,1	3,6	70,7
54-22м-2020	Рагу из курницы	250	26,3	8,8	21,9	271,8
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	101
пром	Кондитерское изделие (шоколад)	19	1,2	7	11	112
	Итого за завтрак	649	37,1	25,4	91,6	741,5
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60,4
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3
260	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	4,8	5,8	50,1	271,4
342	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	114,6
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
пром	Йогурт в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154
	ИТОГО за обед	1130	33,4	48,60	164,60	1243,70

День: восьмой						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
71	Свежие овощи(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12
262	Сердце в соусе	100	13,1	9,2	2,9	152
203	Макаронные изделия отварные с маслом 150/5	155	5,6	6	31,5	202,2
376	Чай с сахаром 200/15	200	0,1	0,0	15,0	60,00
пром	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5
пром	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69
пром	Сок фруктовый в индивидуальной промышленной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
	Итого за завтрак	815	23,8	16,2	103,2	565,7
	ОБЕД					
23	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,1	4,6	77,7
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3
234	котлеты/биточки рыбные с соусом	100	8,7	6,9	12	143,8
310	картофель отварной	200	3,8	5,8	30,7	190
358	кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
пром	Булочка праздничная с повидлом	50	3,6	3,7	25,5	155
	ИТОГО за обед	980	24,5	28,30	160,40	1007,80

День: девятый						
Сезон: лето						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
№ Рецептуры	Прием пищи	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Наименование блюда					
			(г)	(г)		
			Б	Ж	У	(ккал)
	ЗАВТРАК					
223	запеканка из творога со сгущенным молоком 200/30	230	33,6	25,4	64,4	621
382	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6
2	Бутерброд с джемом,повидлом	55	2,4	3,9	29,2	161
338	Фрукты свежие(персики, абрикосы)	100	0,9	0,1	9,5	45
	Итого за завтрак	585	41	32,9	120,7	945,6
	ОБЕД					
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,3	3,3	6,5	60,4
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,8	15,4	102
291	плов из птицы	300	25,3	14,8	54,7	454
пром	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,2	0,3	22,6	92
пром	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94
пром	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92
338	Фрукты свежие (яблоки, груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО за обед	1030	34,8	22,40	148,10	941,40

Возрастная категория: 12 лет и старше					
Возрастная категория	Прием пищи	8,1	Пищевые вещества		
	Наименование блюда		Энергетическая ценность		
		(г)	(г)		
			Б	Ж	У
ЗАВТРАК					(ккал)
71	Овощи свежие(помидоры)	100	1,1	0,2	3,8
257	Фрикадельки из кур или бройлеров - цыплят	95	11,8	17,7	7
312	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	16
380	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
381	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8
382	сок фруктовый в индивидуальной тром. упаковке	200	0,2	0,3	22,6
Итого за завтрак		815	24,3	26,4	103,9
ОБЕД					
71	Овощи свежие(огурцы)	100	0,7	0,1	1,9
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9
267	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	35,8	8,2
302	каша ячневая рассыпчатая с маслом 180/10	190	6,1	5,6	39,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32
380	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3
381	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8
339	Фрукты, ягоды свежие по сезону(клубника,вишня)	100	0,7	0,4	36,7
ИТОГО за обед		”	32,7	47,7	167,9
					1249,1

