

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное . (Весенне-летний)	30	0,24	21,76	0,4	198,3	1 018
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Чай с сахаром , с лимоном. (Весенне-летний)	200	0,09	0,01	9,47	38,83	8 073,01
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,22</b>	<b>41,18</b>	<b>96,31</b>	<b>793,89</b>	
<b>обед</b>							
	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной. (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066,05
	Шницель рубленый . (Весенне-летний)	90	15,56	7,2	14,15	182,76	3 162,02
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Помидоры свежие (Весенне-летний)	50	0,55	0,1	1,9	12	9 019
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из смеси сухофруктов (Весенне-летний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
	Пицца "Детская" (Весенне-летний)	100	15,52	9,12	29,4	262,74	6 098,01
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
<b>Итого за обед</b>			<b>47,81</b>	<b>31,17</b>	<b>176,11</b>	<b>1179,68</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>63,03</b>	<b>72,35</b>	<b>272,42</b>	<b>1973,57</b>	

(лист 2)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,61	11,3	43,98	312,88	5 010
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Пряники заварные (Весенне-летний)	50	3,15	1,05	37,8	173	10 035
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,58</b>	<b>16,85</b>	<b>133,45</b>	<b>760,74</b>	
<b>обед</b>							
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Тефтели с рисом (Весенне-летний)	90	12,95	13,5	11,96	221,54	3 153
	Картофельное пюре (Весенне-летний)	150	3,26	4,88	22,06	145,64	4 015,01
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Расстегаи с рыбой(горбуша) с рисом(ч.д) (Весенне-летний)	71.5	8,3	4,96	30,55	205	6 105,01
	Яблоки (Весенне-летний)	100/1шт	0,4	0,4	9,8	47	351
<b>Итого за обед</b>			<b>34,68</b>	<b>34,41</b>	<b>146,66</b>	<b>1051,28</b>	

Итого за день	54,26	51,26	280,11	1812,02	
---------------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 3)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное. (Весенне-летний)	30	0,24	21,75	0,39	198,3	1 016
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным, (Весенне-летний)	200\10	7,33	10,73	43,84	301,95	5 006,02
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035

Итого за Завтрак	17,59	42,03	115,84	889,54	
------------------	-------	-------	--------	--------	--

обед	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026
	Биточки рубленные. (Весенне-летний)	90	15,56	7,2	14,16	182,75	3 018,01
	Рагу из овощей. (Весенне-летний)	150	2,87	5,62	17,39	132,73	4 027
	Помидоры свежие (Весенне-летний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	40	3,04	0,36	19,88	90,4	7 006
	Компот из кураги. (Весенне-летний)	200	1,04	0,06	21,18	90,29	8 016,01
	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж. (Весенне-летний)	075	8,52	5,79	30,92	209,9	6 088
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061

Итого за обед	37,84	28,99	142,73	986,52	
---------------	-------	-------	--------	--------	--

Итого за день	55,43	71,02	258,57	1876,06	
---------------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 4)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом (Весенне-летний)	100/20	22,98	4,16	35,47	272,46	10 027
	Батон, (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,03
	Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001

Итого за Завтрак	33,3	11,16	123,64	727,32	
------------------	------	-------	--------	--------	--

обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Весенне-летний)	250\12.5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Тефтели с рисом (Весенне-летний)	90	12,95	13,5	11,96	221,54	3 153
	Каша гречневая рассыпчатая. (Весенне-летний)	150	7,92	5,87	35,78	227,36	4 017
	Кукуруза консервированная (Весенне-летний)	40					9 008
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Чай с сахаром, с лимоном (Весенне-летний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
	Плюшка "Московская" (Весенне-летний)	100	8,9	11,33	70,69	419,92	6 101
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061

Итого за обед	43,22	39,41	203,55	1340,92	
---------------	-------	-------	--------	---------	--

Итого за день	76,52	50,57	327,19	2068,24	
---------------	-------	-------	--------	---------	--

(лист 5)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (Весенне-летний)	30	0,24	21,76	0,4	198,3	1 018
	Каша манная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	7,51	10,15	42,19	291,03	5 005
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	50	4,26	9,26	36,1	213	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>45,17</b>	<b>128,64</b>	<b>963,82</b>	
<b>Обед</b>							
	Уха со взбитым яйцом (Весенне-летний)	250\12.5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Котлета рубленая (Весенне-летний)	90	15,55	7,2	14,16	182,76	3 083,01
	Рис припущенный с овощами (Весенне-летний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Огурцы свежие (Весенне-летний)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	9 013
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из изюма (Весенне-летний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Ватрушка с картофелем (Весенне-летний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
<b>Итого за обед</b>			<b>39,59</b>	<b>36,01</b>	<b>215,73</b>	<b>1336,98</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,07</b>	<b>81,18</b>	<b>344,37</b>	<b>2300,8</b>	

(лист 6)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Яйцо вареное (Весенне-летний)	40\1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	9 018
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Чай с сахаром, с лимоном (Весенне-летний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,71</b>	<b>18,52</b>	<b>80,37</b>	<b>555,01</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Котлета "Загадка" (Весенне-летний)	90	16,63	4,1	8,51	136,6	3 075,01
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Весенне-летний)	150	8,24	14,05	37,81	310,77	4 018,01
	Зеленый горошек (Весенне-летний)	20	0,62	0,04	1,3	8	9 006
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Чай с сахаром, с лимоном (Весенне-летний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
	Ватрушка с картофелем (Весенне-летний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Яблоки (Весенне-летний)	100\1шт	0,4	0,4	9,8	47	351
<b>Итого за обед</b>			<b>42,22</b>	<b>37,24</b>	<b>157,38</b>	<b>1130,77</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>59,93</b>	<b>55,76</b>	<b>237,75</b>	<b>1685,78</b>	

(лист 7)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Масло сливочное. (Весенне-летний)	30	0,24	21,75	0,39	198,3	1 016
	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	6,04	10,15	43,7	291,03	5 012
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
	<b>Итого за Завтрак</b>		16,25	38,4	130,54	930,82	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Весенне-летний)	250\12.5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Котлета "Детская" (Весенне-летний)	90	15,56	9,01	11,12	187,34	3 074,01
	Рагу из овощей (Весенне-летний)	150	2,87	5,61	17,39	132,72	4 027,01
	Огурцы свежие (Весенне-летний)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9 013
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из смеси сухофруктов (Весенне-летний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
	Пирожки печенные с мясом (Весенне-летний)	075	10,69	3,65	29,76	194,57	6 082
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>		43,25	27,01	163,93	1073,13	
<b>Итого за день</b>		59,5	65,41	294,47	2003,95		

(лист 8)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр голланд порциями (Весенне-летний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,36	10,25	44,98	306,38	5 009
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье овсяное (Весенне-летний)	50					
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
	<b>Итого за Завтрак</b>		20,92	20,83	96,65	656,24	
обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета рыбная "Любительская" (Весенне-летний)	90	14,84	10,73	5,96	178,99	3 085,01
	Картофельное пюре (Весенне-летний)	150	3,26	4,88	22,06	145,64	4 015,01
	Огурцы свежие (Весенне-летний)	50	0,35	0,05	0,95	5,5	9 013
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Шаньга с сыром (Весенне-летний)	100	12,76	14,32	32,06	309,16	6 133
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>		41,98	40,65	158,72	1181,39	
<b>Итого за день</b>		62,9	61,48	255,37	1837,63		

(лист 9)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,61	11,3	43,98	312,88	5 010
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
	Йогурт фруктовый (Весенне-летний)	200	48	48	176	1280	50
	<b>Итого за Завтрак</b>		63,06	63,2	282,98	1902,38	
Обед	Уха со взбитым яйцом (Весенне-летний)	250\12.5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Фрикадельки "Петушок" (Весенне-летний)	90	14,22	15,31	8,26	226,42	7
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	150	5,64	4,47	35,96	206,8	4 022,01
	Помидоры свежие (Весенне-летний)	50	0,55	0,1	1,9	12	9 019
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
	Компот из изюма (Весенне-летний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Пицца "Детская" (Весенне-летний)	100	15,52	9,12	29,4	262,74	6 098,01
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>		47,82	33,96	185,26	1239,57	
	<b>Итого за день</b>		110,88	97,16	468,24	3141,95	

(лист 10)

Рацион: Лагерь (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр голланд порциями (Весенне-летний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	7,3	10,23	39,76	280,85	5 014
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	50	4,26	9,26	36,1	213	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
	<b>Итого за Завтрак</b>		23,77	29,57	125,81	830,34	
Обед	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066
	Чахохбили, (Весенне-летний)	90/50	20,38	27,08	6,89	353,89	3 156,02
	Рис припущенный с овощами. (Весенне-летний)	150	3,63	3,96	34,63	182,33	4 028,02
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из кураги (Весенне-летний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Плюшка "Московская" (Весенне-летний)	100	8,9	11,33	70,69	419,92	6 101
	Яблоки. (Весенне-летний)	100/1 шт	0,4	0,4	9,8	47	351,01
	<b>Итого за обед</b>		44,22	53,13	195,43	1431,11	
<b>Итого за день</b>		67,99	82,7	321,24	2261,45		
<b>Итого за период</b>		669,51	688,89	3059,73	20961,45		
<b>Среднее значение за период</b>		67	68,9	306	2096,1		

Составил  Никитина ТВУтвердил  А.Х. Чугалаев

### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное. (Весенне-летний)	15	0,12	10,88	0,2	99,15	1 016
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Чай с сахаром , с лимоном (Весенне-летний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
<b>Итого за Завтрак</b>			15,3	30,35	101,95	719,16	
<b>обед</b>							
	Щи из свеж.капусты с мясом птицы со сметаной, (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,19	9,8	9,74	149,33	2 066,04
	Шницель рубленый . (Весенне-летний)	100	17,29	8	15,73	203,06	3 162,02
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	180	6,77	5,36	43,16	248,16	4 022,01
	Помидоры свежие (Весенне-летний)	50	0,55	0,1	1,9	12	9 019
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из смеси сухофруктов (Весенне-летний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
	Пицца "Детская"., (Весенне-летний)	100	15,52	9,12	29,4	262,74	6 098,03
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
<b>Итого за обед</b>			50,67	32,86	184,89	1241,34	
<b>Итого за день</b>			65,97	63,21	286,84	1960,5	

(лист 2)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,61	11,3	43,98	312,88	5 010
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
<b>Итого за Завтрак</b>			18,93	18,3	132,15	767,74	
<b>обед</b>							
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Тефтели с рисом,. (Весенне-летний)	100	14,38	15	13,28	246,15	3 153,05
	Картофельное пюре . (Весенне-летний)	180	3,89	7,16	26,19	185,24	4 015,02
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Расстегаи с рыбой(горбуша) с рисом (Весенне-летний)	71.5	7,94	4,71	30,84	197,26	6 105
	Яблоки (Весенне-летний)	100/1шт	0,4	0,4	9,8	47	351
<b>Итого за обед</b>			36,38	37,94	152,4	1107,75	
<b>Итого за день</b>			55,31	56,24	284,55	1875,49	

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное. (Весенне-летний)	30	0,24	21,75	0,39	198,3	1 016
	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным. (Весенне-летний)	200/10	7,33	10,73	43,84	301,95	5 006
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
	<b>Итого за Завтрак</b>			17,59	42,03	115,84	889,54
обед	Суп из овощей с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,15	9,84	11,52	156,05	2 026
	Биточки рубленные. (Весенне-летний)	100	17,29	8	15,73	203,06	3 018,01
	Рагу из овощей. (Весенне-летний)	180	3,45	6,74	20,86	159,27	4 027
	Помидоры свежие (Весенне-летний)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	9 019
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из кураги (Весенне-летний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Пирожки печеные с мясом и капустой свеж. (Весенне-летний)	075	8,52	5,79	30,92	209,9	6 088
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>			41,79	31,05	170,39	1131,32
<b>Итого за день</b>			59,38	73,08	286,23	2020,86	

(лист 4)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка творожная с повидлом (Весенне-летний)	100/20	22,98	4,16	35,47	272,46	10 027
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
	<b>Итого за Завтрак</b>			33,3	11,16	123,64	727,32
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Весенне-летний)	250\12.5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
	Тефтели с рисом. (Весенне-летний)	100	14,38	15	13,28	246,15	3 153,05
	Каша гречневая рассыпчатая. (Весенне-летний)	180	9,5	7,04	42,94	272,83	4 017
	Кукуруза консервированная (Весенне-летний)	40					9 008
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Чай с сахаром, с лимоном (Весенне-летний)	200	0,29	0,06	15,31	63,25	8 073
	Плюшка "Московская" (Весенне-летний)	100	8,9	11,33	70,69	419,92	6 101
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>			46,23	42,08	212,03	1411
<b>Итого за день</b>			79,53	53,24	335,67	2138,32	

(лист 5)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
------------	--------------------	-----	------------------	--	--	-------------------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (Весенне-летний)	30	0,24	21,76	0,4	198,3	1 018
	Каша манная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	7,51	10,15	42,19	291,03	5 005
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	50	4,26	9,26	36,1	213	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>19,48</b>	<b>45,17</b>	<b>128,64</b>	<b>963,82</b>	
Обед	Уха со взбитым яйцом (Весенне-летний)	250\12.5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
	Котлета рубленая (Весенне-летний)	100	17,28	8	15,73	203,07	3 083,01
	Рис припущенный с овощами (Весенне-летний)	150	4,73	15,43	44,14	326,6	4 028
	Огурцы свежие (Весенне-летний)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	9 013
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из изюма (Весенне-летний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
	Ватрушка с картофелем (Весенне-летний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
	<b>Итого за обед</b>			<b>41,32</b>	<b>36,81</b>	<b>217,3</b>	<b>1357,29</b>
<b>Итого за день</b>			<b>60,8</b>	<b>81,98</b>	<b>345,94</b>	<b>2321,11</b>	

(лист 6)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное (Весенне-летний)	40\1шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	9 018
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,39	12,46	38,28	299,46	5 003
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Чай с сахаром (Весенне-летний)	200	0,2	0,05	15,01	59,85	8 072
	<b>Итого за Завтрак</b>			<b>17,62</b>	<b>18,51</b>	<b>80,07</b>	<b>551,61</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем с мясом птицы со смет. (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,03	9,75	12,68	159,44	2 003
	Котлета "Загадка". (Весенне-летний)	100	11,09	2,73	5,67	91,07	3 075,02
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами (Весенне-летний)	180	9,89	16,86	45,37	372,92	4 018,01
	Зеленый горошек (Весенне-летний)	20	0,62	0,04	1,3	8	9 006
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Чай с сахаром (Весенне-летний)	200	0,2	0,05	15,01	59,85	8 072
	Ватрушка с картофелем (Весенне-летний)	100	7,21	8,39	47,12	292,71	6 023
	Яблоки (Весенне-летний)	100/1шт	0,4	0,4	9,8	47	351
<b>Итого за обед</b>			<b>38,24</b>	<b>38,67</b>	<b>161,8</b>	<b>1143,99</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,86</b>	<b>57,18</b>	<b>241,87</b>	<b>1695,6</b>	

(лист 7)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							

Масло сливочное (Весенне-летний)	30	0,24	21,75	0,39	198,3	1 019
Каша рисовая на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	6,04	10,15	43,7	291,03	5 012
Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
Пряники глазированные (Весенне-летний)	50	2,5	2,5	36,5	180	23
Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035

<b>Итого за Завтрак</b>			16,25	38,4	130,54	930,82
<b>обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (Весенне-летний)	250\12.5	8,36	8,2	19,56	185,85	2 029,02
Котлета "Детская" (Весенне-летний)	100	17,29	10,01	12,35	208,16	3 074,01
Рагу из овощей. (Весенне-летний)	180	3,45	6,74	20,86	159,27	4 027
Огурцы свежие (Весенне-летний)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	9 013
Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 006
Компот из смеси сухофруктов (Весенне-летний)	200	0,55	0,03	34,71	143,05	8 026
Пирожки печенные с мясом (Весенне-летний)	075	10,69	3,65	29,76	194,57	6 082
Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
<b>Итого за обед</b>			45,56	29,14	168,63	1120,5
<b>Итого за день</b>			61,81	67,54	299,17	2051,32

(лист 8)

Рацион: Лагерь (12-17 лет) Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Сыр голланд порциями (Весенне-летний)	30	7,11	9,12		112,5	1 123
	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,36	10,25	44,98	306,38	5 009
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	40	3,4	7,4	28,88	170,4	10 032
	Какао с молоком (Весенне-летний)	200	3,87	3,1	25,17	145,36	8 001
<b>Итого за Завтрак</b>			26,69	31,27	125,53	864,14	

<b>обед</b>							
	Салат "Удмуртский" (Весенне-летний)	100	3,65	12,5	7,27	156,98	1 070,01
	Рассольник ленинградский с мясом птицы со сметаной (Весенне-летний)	250\12.5\10	5,29	9,94	17,82	182,5	2 017
	Котлета рыбная "Любительская" (Весенне-летний)	100	16,49	11,92	6,62	198,88	3 085,01
	Картофельное пюре (Весенне-летний)	180	3,89	7,16	26,19	185,24	4 015,02
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Напиток из плодов шиповника (Весенне-летний)	200	0,68	0,28	29,62	136,6	8 042
	Шаньга с сыром (Весенне-летний)	100	12,76	14,32	32,06	309,16	6 133
	Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061
<b>Итого за обед</b>			47,56	56,57	169,83	1392,36	
<b>Итого за день</b>			74,25	87,84	295,36	2256,5	

(лист 9)

Рацион: Лагерь (12-17 лет) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							

Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	8,61	11,3	43,98	312,88	5 010
Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
Пряники глазированные (Весенне-летний)	60	3	3	43,8	216	23
Йогурт фруктовый (Весенне-летний)	200	48	48	176	1280	50

Итого за Завтрак **63,56 63,7 290,28 1938,38**

обед

Уха со взбитым яйцом (Весенне-летний)	250\12.5	6,17	4,31	13,21	116,41	2 063
Фрикадельки "Петушок" (Весенне-летний)	100	15,8	17,01	9,18	251,58	7
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным (Весенне-летний)	180	6,77	5,36	43,16	248,16	4 022,01
Помидоры свежие (Весенне-летний)	50	0,55	0,1	1,9	12	9 019
Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
Компот из изюма (Весенне-летний)	200	0,92	0,2	46,28	192,2	8 015
Пицца "Детская", (Весенне-летний)	100	15,52	9,12	29,4	262,74	6 098,03
Сок фруктовый (Весенне-летний)	200	1		25,4	110	8 061

Итого за обед **50,53 36,55 193,38 1306,09**

Итого за день **114,09 100,25 483,66 3244,47**

(лист 10)

Рацион: Лагерь (12-17 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр голланд порциями (Весенне-летний)	20	4,74	6,08		75	1 123
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным (Весенне-летний)	200\10	7,3	10,23	39,76	280,85	5 014
	Батон (Весенне-летний)	50	3,95	1,4	26,5	129,5	1 122,02
	Печенье сахарное (Весенне-летний)	30	2,55	5,55	21,66	127,8	10 032
	Кофейный напиток с молоком (Весенне-летний)	200	3,52	2,6	23,45	131,99	8 035
Итого за Завтрак			22,06	25,86	111,37	745,14	
обед	Салат "Степной" (Весенне-летний)	100	1,46	15,17	8,05	174,74	1 065
	Чахохбили (Весенне-летний)	100\50	14,56	19,34	4,92	252,78	3 156
	Рис припущенный с овощами (Весенне-летний)	180	5,68	18,52	52,97	391,92	4 028
	Хлеб пшеничный (Весенне-летний)	50	3,8	0,45	24,85	113	7 003
	Компот из кураги (Весенне-летний)	200	1,92	0,11	38,83	165,64	8 016
	Плюшка "Московская" (Весенне-летний)	100	8,9	11,33	70,69	419,92	6 101
	Яблоки (Весенне-летний)	100/1шт	0,4	0,4	9,8	47	351
Итого за обед			36,72	65,32	210,11	1565	
Итого за день			58,78	91,18	321,48	2310,14	
Итого за период			685,78	731,74	3180,77	21874,31	
Среднее значение за период			68,6	73,2	318,1	2187,4	

Составил Никитина ТВ

Утвердил А.Х.Чугалаев

