

**10-ти дневное меню для организации 3-х разового питания в детском оздоровительном лагере на 1-го человека возрасте старше 12 лет и до 15 лет (включительно)**

Сборник рецепт	№ тех.карты	Продукты, гр.	Закладка в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ
				гр.	гр.	гр.	
<b>Первая неделя</b>							
<b>Понедельник</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
2005	№ 16/390	Каша манная молочная	250	7,8	77,63	24,6	198,3
2005	№ 38/945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,9
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2004	№ 2/42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>18,82</b>	<b>94</b>	<b>71,4</b>	<b>560</b>
<b>ОБЕД</b>							
2005	№ 13/197	Рассольник на мясокостном со сметаной	250	2,1	5,11	16,93	121,75
2005	№ 26/436	Картофель тушеный с мясом	220	11,85	22,95	29,18	292,57
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,9
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2010	№ 3/13	Овощи свежие ( огурец)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>23,81</b>	<b>35,57</b>	<b>131,83</b>	<b>808,82</b>
<b>Полдник</b>							
		<b>Булочка дорожная</b>	120	10,6	12,4	33,5	283
		<b>Чай фруктовый с яблоком</b>	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за полдник</b>		<b>10,8</b>	<b>12,4</b>	<b>47,5</b>	<b>311</b>
		<b>Итого за ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>53,43</b>	<b>141,97</b>	<b>250,73</b>	<b>1679,82</b>
<b>Вторник</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
2010	№ 18/236	Запеканка творожная с рисом и изюмом	180	30,29	21,97	40,69	481,14
2004	№40/115	Соус молочный	50	1,61	7,53	14,01	127,21
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 37/943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>35,47</b>	<b>22,64</b>	<b>84,99</b>	<b>636,94</b>
<b>ОБЕД</b>							
2005	№ 6/187	Щи на курином бульоне со сметаной	250	2,55	5,91	10,49	105,7
2010	№ 27/304	Плов с курицей	200	30,46	26,5	53,53	565,55
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2010	№ 4/14	Овощи свежие ( помидор)	100	1,13	6,19	4,72	79,1
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>43,24</b>	<b>40,02</b>	<b>152,08</b>	<b>1077,45</b>

		<b>Полдник</b>					
		<b>Фрукт св (яблоко,груша, банан)</b>	1шт	0,7	0,7	17,22	98
		<b>Булочка с маком</b>	120	9,2	10,23	29,3	285
		<b>Чай с сахаром</b>	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за полдник</b>		<b>10,1</b>	<b>10,93</b>	<b>60,52</b>	<b>411</b>
		<b>Итого за ВТОРНИК</b>		<b>88,81</b>	<b>62,66</b>	<b>297,59</b>	<b>2125,39</b>
		Продукты, гр.	Закладка в гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	ККАЛ
		<b>Среда</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 17/168	Каша молочная пшеничная	250	4,52	4,07	35,46	197
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№2/42	Сыр	20	4,64	5,89	0	72,8
2005	№38/ 945	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>14,34</b>	<b>18,83</b>	<b>79,86</b>	<b>500,6</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2010	№ 7/87	Суп рыбный картофельный	250	13,35	12,6	18,65	234,15
2005	№ 24/608	Котлета куриная в соусе	100/30	10,24	13,5	18,79	259,75
2005	№ 32/679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2010	№ 43/33	Салат из свеклы с р/м	100	1,43	6,09	8,36	93,9
2005	№ 36/874	Компот из св. фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>43,23</b>	<b>40,54</b>	<b>169,68</b>	<b>1207,23</b>
		<b>Полдник</b>					
		<b>Кондитерское изделие ( вафля, шок. батончик, пряник</b>	1шт	10,9	22,6	33,2	256
		<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за полдник</b>		<b>11,1</b>	<b>22,6</b>	<b>47,2</b>	<b>284</b>
		<b>Итого за СРЕДУ</b>		<b>68,67</b>	<b>81,97</b>	<b>296,74</b>	<b>1991,83</b>
		<b>Четверг</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 17/168	Суп вермишелевый молочный	250	7,19	6,51	23,55	181,5
2005	№ 39/959	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	12,3	0,15	75
2005	№ 2/42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>18,21</b>	<b>26,98</b>	<b>70,4</b>	<b>543,1</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 9/170	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	250	3,52	7,85	200,4	164
2010	№ 20/244	Колета рыбная в соусе	100/30	15,68	6,43	11,75	165,45
2005	№ 32/679	Рис отварной	180	7,92	6,86	45,45	275,4
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2010	№ 44/15	Дайкон	100	2,8	4,3	7,3	79
2055	№36/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>34,04</b>	<b>26,19</b>	<b>317,94</b>	<b>883,15</b>
		<b>Полдник</b>					

		<b>Йогурт</b>	200	3,1	2,5	12	350
		<b>Булочка с сахаром</b>	120	9,1	10,3	33	275
		<b>Итого за полдник</b>		<b>12,2</b>	<b>12,8</b>	<b>57,8</b>	<b>625</b>
		<b>Итого за ЧЕТВЕРГ</b>		<b>64,45</b>	<b>65,97</b>	<b>446,14</b>	<b>2051,25</b>
		<b>Пятница</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 15/94	Гречка отварная с молоком	250	6,21	5,28	32,79	203
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2005	№37/ 943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
				<b>11,39</b>	<b>14,15</b>	<b>77,19</b>	<b>433,8</b>
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>					
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 8/202	Суп овощной на мясокостном бульоне со сметаной	250	2,1	7,48	11,69	122,96
1955	№ 29/690	Печень тушеная	100/50	17,43	11,64	7,1	162,31
2005	№ 33/688	Макароньы отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2010	№ 3/13	Овощи свежие ( огурец)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>36,01</b>	<b>32,05</b>	<b>136,24</b>	<b>881,81</b>
		<b>Полдник</b>					
		Фрукт св (яблоко,груша,банан)	1шт	0,7	0,7	17,22	98
		Булочка с повидлом	120	9,3	12,2	33	269
		Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за полдник</b>		<b>10,04</b>	<b>12,9</b>	<b>74398</b>	<b>461,2</b>
		<b>Итого за ПЯТНИЦУ</b>		<b>57,44</b>	<b>59,1</b>	<b>74611,43</b>	<b>1776,81</b>
		<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>					
		<b>Понедельник</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 17/168	Каша геркулесовая молочная	250	8,88	14,13	5,66	299,16
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2005	№2/42	Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
2005	№ 37/943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>18,7</b>	<b>28,9</b>	<b>50,06</b>	<b>602,76</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2010	№ 7/87	Суп рыбный картофельный	250	13,35	12,6	18,65	234,15
2010	№ 25/286	Ежики в сметанном соусе	100/50	12,47	27,33	17,99	254
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	60,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2005	№34/694	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
2010	№ 3/13	Овощи свежие ( огурец)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>34,37</b>	<b>53,2</b>	<b>176,89</b>	<b>1047,25</b>
		<b>Полдник</b>					
		<b>Рогалик с творогом</b>	<b>120</b>	<b>10,3</b>	<b>12,1</b>	<b>30,5</b>	<b>298</b>

		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за полдник</b>		<b>10,5</b>	<b>12,1</b>	<b>44,5</b>	<b>326</b>
		<b>Итого за ПОНЕДЕЛЬНИК</b>		<b>63,57</b>	<b>94,2</b>	<b>271,45</b>	<b>1976,01</b>
		Продукты, гр.	Закладка в гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	ККАЛ
		<b>Вторник</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2005	№19/ 467	Творожная запеканка с манкой и с курагой	180	27,8	19,2	10,2	224
2004	№40/115	Соус молочный	50	1,61	7,53	4,01	127,21
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2005	№ 38/945	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>32,98</b>	<b>28,07</b>	<b>54,6</b>	<b>454,8</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 12/208	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	4,39	4,55	25,5	157,65
2010	№ 31/104	Курица запеченная	100	17,44	12,2	0	174,23
2005	№33/688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	174,23
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4	14	40	62
2005	№ 4/14	Овощи свежие ( помидор)	100	4,08	0,75	28,28	105,1
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>41,55</b>	<b>37,59</b>	<b>180,57</b>	<b>895,21</b>
		<b>Полдник</b>					
		Чай фруктовый с яблоком	200	0,2	0	14	28
		Булочка с корицей	120	9,5	10,8	29,8	273
		<b>Итого за полдник</b>		<b>9,7</b>	<b>10,8</b>	<b>43,8</b>	<b>301</b>
		<b>Итого за ВТОРНИК</b>		<b>84,23</b>	<b>65,66</b>	<b>278,97</b>	<b>1651,01</b>
		<b>Среда</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 17/168	Каша манная молочная	250	4,52	4,07	35,46	197
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2005	№ 39/943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>9,7</b>	<b>12,94</b>	<b>79,86</b>	<b>427,8</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 5/170	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5
2005	№ 23/532	Бефстроганов из курицы	100	28,46	3,83	0,56	150
2005	№32/ 679	Гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2005	№ 3/13	Овощи свежие ( огурец)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>44,1</b>	<b>22,31</b>	<b>224,23</b>	<b>795,63</b>
		<b>Полдник</b>					

		Кондитерское изделие( вашли, шок. Батончик,пряник	16	10,9	22,6	33,2	256
		Компот с/ф	200	0,04	0	24,75	94,2
		<b>Итого за полдник</b>		<b>10,94</b>	<b>22,6</b>	<b>57,95</b>	<b>350,2</b>
		<b>Итого за СРЕДУ</b>		<b>64,74</b>	<b>57,85</b>	<b>362,04</b>	<b>1573,63</b>
		Продукты, гр.	Закладка в гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	ККАЛ
		<b>Четверг</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 28/177	Каша молочная "Дружба"	250	13,05	13,88	51,63	383,75
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№1/ 41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
2005	№ 37/943	Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>18,23</b>	<b>22,75</b>	<b>96,03</b>	<b>614,55</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 11/206	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	5,49	5,28	16,33	134,75
2010	№21/486	Тефтеля рыбная в соусе	100/30	17,37	9,87	15,93	140,9
2005	№ 32/679	Рис отварной	180	7,92	6,86	15,15	275,4
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2005	№ 4/14	Овощи свежие ( помидор)	100	1,13	6,19	4,72	79,1
2005	№35/868	Компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>41,01</b>	<b>29,62</b>	<b>135,47</b>	<b>957,25</b>
		<b>Полдник</b>					
		<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1,1</b>	<b>0</b>	<b>21,3</b>	<b>88</b>
		<b>Пирожок с капустой печеный</b>	<b>120</b>	<b>8,3</b>	<b>9,9</b>	<b>29,9</b>	<b>259</b>
		<b>Итого за полдник</b>		<b>9,4</b>	<b>9,9</b>	<b>51,2</b>	<b>347</b>
		<b>Итого за ЧЕТВЕРГ</b>		<b>68,64</b>	<b>62,27</b>	<b>282,7</b>	<b>1918,8</b>
		<b>Пятница</b>					
		<b>ЗАВТРАК</b>					
2010	№ 17/168	Каша рисовая молочная	250	3,09	4,07	36,98	197
2005	№ 39/945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
2005	№ 1/41	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
		<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		<b>9,47</b>	<b>14,54</b>	<b>83,78</b>	<b>485,8</b>
		<b>ОБЕД</b>					
2005	№ 14/201	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250	8,99	11,81	39,03	207,6
		Ленивые голубцы	100/30	76,67	6,56	8,65	161,48
2005	№33/688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		Хлеб пшеничный	60	4,98	0,67	30,3	127,8
		Хлеб ржаной	60	4,08	0,75	28,28	105,1
2005	№3/ 13	Овощи свежие ( огурец)	100	0,76	6,09	2,38	67,3
2005	№ 35/868	Компот из св. фруктов	200	0,2	0	22,3	110
		<b>Итого за ОБЕД</b>		<b>102,3</b>	<b>31,3</b>	<b>162,67</b>	<b>981,42</b>
		<b>Полдник</b>					
2005	№39/945	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>53</b>

		<b>Булочка с маком</b>	<b>100</b>	9,1	10,9	29,9	261
		<b>Фрукт свежий(яблоко, груша, банан)</b>	<b>1шт</b>	0,7	0,7	17,22	98
		<b>Итого за полдник</b>		<b>7</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	<b>446</b>
		<b>Итого за ПЯТНИЦУ</b>		<b>118,77</b>	<b>45,84</b>	<b>320,45</b>	<b>1427,42</b>
		<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>732,75</b>	<b>737,49</b>	<b>77418,24</b>	<b>18171,97</b>