

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Лагерь возрастная категория 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 порционное (3)	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Яйцо вареное (3)	40	3,7	4,7	11	101	2
	Каша гречневая молочная (3)	170	4,60	2,70	19,30	120	85
	Какао с молоком, сахаром (3)	200	2,8	2,10	17	98	300
	Хлеб пшеничный (3)	80	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500 мл						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>15,76</b>	<b>18,35</b>	<b>72,18</b>	<b>516,91</b>	
<b>Обед</b>	Салат Витаминный (3)	60	0,72	3,06	3,3	44	75
	Рассольник Ленинградский со сметаной (3)	200	2,09	4,08	10,6	87	105
	Жаркое по-домашнему (3)	220	20,68	15,73	28,38	338	220
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (3)	60	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>740</b>	<b>28,39</b>	<b>24,25</b>	<b>82,57</b>	<b>662,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1240</b>	<b>44,15</b>	<b>42,6</b>	<b>154,75</b>	<b>1179</b>	

Рацион: Лагерь возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное порционное (3)	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Сыр порционный (3)	30	6,96	8,85		107	26
	макаронные изделия отварные с сыром	200	5,5	3,2	14,2	108	201
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб пшеничный (3)	80	4,58	1,6	24,75	132	212
	вода бутилированная 500 мл						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,32</b>	<b>20,9</b>	<b>54,09</b>	<b>474</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат Мозайка (3)	60	0,12	0,09	8,4	35	68
	Свекольник со сметаной (3)	200	1,85	3,76	8,24	74	87
	Биточки куриные (фил.) (3)	70	14	12,6	7,49	199	387
	Соус томатный (3)	20		2,04	9,6	57	25
	Картофель отварной (3)	150	2,4	6,13	25,6	167	61
	Компот из сухофруктов с сахаром (3)	200	0,5	0,02	8,5	36	301
	Хлеб ржаной (3)	60	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>23,57</b>	<b>26,02</b>	<b>93,11</b>	<b>701</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>40,89</b>	<b>46,92</b>	<b>147,2</b>	<b>1174,64</b>	

Рацион: Лагерь возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное порционное (3)	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Яйцо вареное (3)	40	3,7	4,7	11	101	2
	Каша пшеничная молочная (3)	170	5,18	3,82	15,47	117	212
	Кофейный напиток с молоком, сахаром (3)	200	3,75	2,68	22	127	303
	Хлеб пшеничный (3)	80	3,66	1,28	19,8	105	212
	вода бутилированная 500 мл						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>16,37</b>	<b>19,73</b>	<b>68,4</b>	<b>516,65</b>	
<b>Обед</b>							
	салат из моркови и яблок	60	0,6	3,66	4,5	53	30
	Суп картофельный с фасолью (3)	200	5,04	2,8	11,68	92	137
	Кура запеченная (голень кур)	90	12,15	7,92	16,65	186	276
	Картофельное пюре (3)	150	1,65	6,2	18,2	135	257
	Чай с сахаром (3)	200	0,2	0,1	15,01	62	308
	Хлеб ржаной (3)	80	6,4	1,17	32	164	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>720</b>	<b>25,44</b>	<b>18,19</b>	<b>93,54</b>	<b>639,63</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1220</b>	<b>41,81</b>	<b>37,92</b>	<b>161,94</b>	<b>1156,28</b>	

Рацион: Лагерь возрастная категория 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное порционное (3)	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Сыр порционный (3)	30	6,96	8,85		107	26
	запеканка творожная с повидлом	200	6,3	4,4	14,3	122	200
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб пшеничный (3)	80	3,66	1,28	19,8	105	212
	вода бутилированная 500 мл						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>520</b>	<b>17,2</b>	<b>21,78</b>	<b>49,24</b>	<b>461,78</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с маслом раст.(3)	60	0,5	0,1	1,2	8	47
	Суп гороховый (3)	200	3,84	7,6	29,6	202	108
	Гуляш из отварного мяса (3)	90	2,3	9,6	3,6	110	221
	Макаронные изделия отварные (3)	150	10,64	2,4	38,4	218	258
	Компот из сухофруктов с сахаром (3)	200	0,5	0,02	8,5	36	301
	Хлеб ржаной (3)	60	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>22,48</b>	<b>21,1</b>	<b>106,58</b>	<b>706,14</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1280</b>	<b>39,68</b>	<b>42,88</b>	<b>155,82</b>	<b>1167,92</b>	

Рацион: Лагерь возрастная категория 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 порционное (3)	10	0,08	7,25	0,13	66	13
	Яйцо вареное (3)	40	3,7	4,7	11	101	2
	Каша пшеничная молочная (3)	170	7,03	6,36	30,81	209	103
	Какао с молоком, сахаром (3)	200	2,8	1,2	17	90	300
	Хлеб пшеничный (3)	80	3,66	1,28	19,8	105	212
	вода бутилированная 500 мл						
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>17,27</b>	<b>20,79</b>	<b>78,74</b>	<b>571,15</b>	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	60	0,54	2,1	7,14	50	60
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной (3)	200	1,9	7,1	10,3	113	143
	Котлета мясная (с)	70	11,2	5,2	5,8	115	272
	Соус томатный (3)	20		0,81	1,72	14	25
	Рис отварной (3)	150	1,47	4,9	38,2	203	258
	Чай с сахаром (3)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (3)	60	4,7	1,38	25,28	132	608
<b>Итого за Обед</b>		<b>760</b>	<b>20,01</b>	<b>21,49</b>	<b>103,45</b>	<b>687,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1260</b>	<b>37,28</b>	<b>42,28</b>	<b>182,19</b>	<b>1258,4</b>	